



HELSINGIN YLIOPISTO

Köyhyys traumaattisena kokemuksena köyhyydestä kertovissa kirjoituksissa

Sosiaalitieteiden maisteriohjelma

Sosiaalityö

Maisterintutkielma

Laatija:

Viivi Niemelä

Ohjaaja:

Apulaisprofessori Minna Zechner

13.5.2024

Helsinki

Tiedekunta: Valtiotieteellinen tiedekunta

Koulutusohjelma: Sosiaalitieteiden maisteriohjelma

Opintosuunta: Sosiaalityö

Tekijä: Viivi Niemelä

Työn nimi: Köyhyys traumaattisena kokemuksena köyhyydestä kertovissa kirjoituksissa

Työn laji: Maisterintutkielma

Kuukausi ja vuosi: toukokuu 2024

Sivumäärä: 111 + 1

Avainsanat: Köyhyys, trauma, vähemmistöstressi, teoriaohjaava sisällönanalyysi

Ohjaaja tai ohjaajat: Minna Zechner

Säilytyspaikka:

Muita tietoja:

Tiivistelmä:

Tämän laadullisen maisterintutkielman tarkoituksena on teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla selvittää, hahmottuuko köyhyys köyhyyskokemuksista kertovissa kirjoituksissa traumaattisena kokemuksena ja jos, niin millä tavalla. Lähestyn aihetta etsimällä kirjoituksista kuvauksia traumaattisiksi tulkittavista psyykkisistä reaktioista sekä muutoksista kirjoittajien maailman turvallisuutta, merkityksellisyyttä ja itseä koskevissa käsityksissä, sekä tarkastelemalla merkkejä traumaan liittyvästä prosessoinnista. Analyysissä kiinnitän huomiota myös kontekstiin eli niihin asiayhteyksiin, joihin kirjoittajat edellä mainittuja reaktioita liittävät. En pyri tutkielmassa tekemään tulkintoja yksittäisistä kirjoittajista, vaan kartoittamaan köyhyydessä elämisen kollektiivista kokemuspohjaa.

Aineisto koostuu 46 kirjoituksesta, jotka on lähetetty vuonna 2019 järjestettyyn Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä -kirjoituskilpailuun. Tutkielmassa ensisijaisena näkökulmana traumaan toimii traumaattisen stressin käsite sekä sosiaalipsykologinen särkyneiden oletusten teoria, jossa trauma ymmärretään psykiatrisen oireyhtymän sijaan emotionaalisen ja kognitiivisen prosessointina, jossa trauman seurauksena särkynyttä maailmankuvaa rakennetaan uudelleen. Teoreettinen viitekehys muodostuu lisäksi vähemmistöstressiteoriasta sekä traumaa koskevasta monitieteisestä keskustelusta, jonka keskiössä on post-traumaattisen stressihäiriön diagnostiikka sekä sitä kohtaan muun muassa sosiaalitieteellisistä näkökulmista esitetty kritiikki.

Analyysin tuloksena selviää, että aineistossa köyhyyteen liittyy traumaattisia reaktioita, joita aiheuttavat sekä materiaaliseen puutteeseen liittyvät eksistentiaalisen uhan kokemukset että alhaiseen sosiaaliseen statukseen liittyvät toistuvat haitalliset kokemukset. Lisäksi köyhyys kuvautuu aineistossa pitkäkestoisesti maailmankuvaa ja itseä koskevia käsityksiä muokkaavana kokemuksena. Johtopäätöksenä esitän, että köyhyydessä erityisen haitallista ja mahdollisesti traumatisoivaa on etenkin sen pitkäkestyminen.

Sisällysluettelo

1	JOHDANTO	5
2	KÖYHYYS TUTKIMUSKOHTENA	13
2.1	Köyhyys, huono-osaisuus ja hyvinvoinnin teorit	13
2.2	Eriarvoisuus, rakenteellinen väkivalta ja sosiaalinen kärsimys	17
3	TRAUMA	24
3.1	Trauma psykologisena ja psykiatrisena käsitteenä	24
3.2	Kliinisen traumakäsityksen kritiikkiä	28
3.3	Särkyneiden oletusten teoria	33
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	41
4.1	Tutkimustehtävä ja tutkimusasetelma	41
4.2	Tutkimusaineisto	43
4.3	Analyysimenetelmät ja analyysin eteneminen	47
4.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	52
5	TOISTUVAT HAITALLISET TAPAHTUMAT JA STRESSIN KUMULOITUMINEN	56
5.1	Aineellisesta puutteesta aiheutuva traumaattinen stressi	56
5.2	Sosiaalisen kärsimyksen aiheuttama traumaattinen stressi	64
6	EMOTIONAALINEN JA KOGNITIIVINEN PROSESSOINTI	73
6.1	Maailman turvallisuus	74
6.2	Maailman merkityksellisyys	80
6.3	Itseä koskevat käsitykset	86
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	92
	Lähteet	101
	Liitteet	112
	Liite 1. Lista analyysissä mukana olleista kirjoituksista	112

TAULUKKO 1. TRAUMAAN LIITTYVIÄ REAKTIOITA.

49

TAULUKKO 2. ANALYYSIPROSESSIN RAKENTUMINEN.

50

1 JOHDANTO

Tässä tutkielmassa tarkastellaan köyhyydestä kertovia kirjoituksia trauman näkökulmasta. Aineistona hyödynnän vuoden 2019 Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä -kirjoituskilpailun kirjoituksia, joissa kuvataan arkista elämää köyhyyden varjossa (Turunen & Isola, 2019). Tavoitteena on teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla selvittää, hahmottuuko köyhyys kirjoituksissa traumaattisena kokemuksena ja jos, niin millä tavalla.

Mikä siis on trauma? Traumatutkimuksen uranuurtaja Bessel van der Kolkin (2017, s.31) mukaan trauma on vaikean tai sietämättömän tilanteen aiheuttama vaurio, joka on tallentunut mieleen, aivoihin ja kehoon, ja josta selviämiseen ei juuri silloin ole ollut käytössä selviämiskeinoja. Käsitteen määritelmästä ei kuitenkaan ole selkeää yksimielisyyttä. Trauma on sanana hienojakoinen ja saa erilaisia merkityksiä riippuen siitä, missä yhteydessä sitä käytetään (Karttunen, 2023). Traumaa koskevaa tieteellistä keskustelua ja tutkimusta voidaan nykyisellään luonnehtia monitieteiseksi: traumaa on tutkittu paitsi psykologisesta, myös muun muassa neuropsykiatrisista, sosiaalitieteellisistä, feministisistä sekä sosiaalilääketieteellisistä näkökulmista. Trauma on terminä myös arkipäiväistynyt, ja sillä saatetaan viitata hyvin laajaan kirjoon erilaisia kokemuksia ja elämäntapahtumia. Käsite on kokenut semanttista laajentumista jopa siinä määrin, että osa asiantuntijoista on sitä mieltä, että käsite on vaarassa menettää merkityksensä. (Kivimäki, 2018; Haslam & McGarth, 2020.)

Sana trauma tulee kreikan kielestä ja tarkoittaa alun perin haavaa. Käsitettä on alun perin käytetty lääketieteessä ja kirurgiassa, jossa sillä on tarkoitettu ulkoisesta vaikutuksesta syntynyttä vammaa ja tällaisen vamman vaikutusta. Kun käsite omaksuttiin psykologiaan, myös käsitteen kolme keskeistä piirrettä siirrettiin mielen ilmiöitä koskevaan ajatteluun: ajatus väkivaltaisesta shokista, sen aiheuttamasta vammasta sekä vamman seurauksista koko järjestelmään. (Saari, 2000.) Trauma onkin psykologisena käsitteenä siitä erityinen, että se määritelmällisesti sisältää ajatuksen sekä ulkoisesta ärsykkeestä että sen psyykkisestä kokemisesta, siinä missä useimmat diagnoosit rakentuvat yleensä oirekuvan ympärille (Kivimäki, 2018, s. 98).

Psykologinen näkökulma ja erityisesti posttraumaattinen stressihäiriö (engl. *post-traumatic stress disorder*, myöh. PTSD) toimii yleensä kulmakivenä trauman ymmärtämiseen. PTSD todetaan sille määritettyjen diagnostisten kriteerien perusteella. Muiden psykiatristen häiriöiden joukossa PTSD on poikkeus, sillä sen diagnostisiin kriteereihin kuuluu altistuminen tietyn tyyppiselle tapahtumalle. (Joseph & Murphy, 2014.) Esimerkiksi Maailman terveysjärjestö WHO:n (World Health Organisation) kehittämän ICD-järjestelmän (International Classification of Diseases) uusimmassa ICD-10-versiossa diagnoosin kriteerinä on, että henkilö on kokenut poikkeuksellisen uhkaavan tai katastrofaalisen tapahtuman, joka todennäköisesti aiheuttaisi voimakasta ahdistuneisuutta kenelle tahansa. Traumaattisen tapahtuman kokemisen lisäksi diagnoosi nykyisellään edellyttää tapahtumaa seuraavan oirekuvan täyttymistä. Oireina ilmenee esimerkiksi tapahtumaan liittyviä jatkuvia muistikuvia, takaumia sekä painajaisunia taikka ahdistuneisuutta oloissa, jotka muistuttavat koetusta tapahtumasta. Lisäksi häiriöstä kärsivä pyrkii välttämään joutumista oloihin, jotka muistuttavat tapahtumasta. Hänellä saattaa olla myös vaikeuksia muistaa keskeisiä asioita tapahtumasta tai ylivireyden ja psyykkisen herkistymisen oireita. Oireiden on oltava luonteeltaan vakavia ja pitkittyneitä sekä sosiaalista tai työhön liittyvää toimintakykyä häiritseviä. (Traumaperäinen stressihäiriö: Käypä hoito -suositus, 2022).

Nykytiedon valossa traumaattiset kokemukset ovat yleisiä, ja lähes jokainen meistä kohtaa elämässään tilanteita, joita voi kutsua traumaattisiksi. Traumaattiseen tilanteeseen joutuminen ei kuitenkaan aina tarkoita traumatisoitumista, ja yhdelle traumatisoiva tilanne ei välttämättä ole sitä toiselle. Traumassa on siten kyse monimutkaisesta prosessista, jossa merkitystä on myös erilaisilla riski- ja suojaavilla tekijöillä. (Hipp, 2023.) Tästä huolimatta trauman on katsottu olevan hyvin laajalle levinnyt ilmiö. Nykyistä, vahvasti lääketieteelliseen tutkimukseen nojaavaa ymmärrystä traumasta on muun muassa feministisistä, sosiaalitieteellisistä ja traumainformoiduista näkökulmista kritisoitu kapeaksi, sillä sen diagnostiset kriteerit jättävät ulkopuolelle monia sellaisia elämäkokemuksia, jotka ovat potentiaalisesti traumaa aiheuttavia. (mm. Herman, 1992; McKenzie-Mohr, Coates & McLeod, 2012; Joseph & Murphy, 2014; Shaia, Avruch, Green & Godsey., 2019; Sarvela, 2023).

Niin kutsuttu traumainformoitu tai traumatietoinen orientaatio on kokoelma sellaisia näkökulmia, jotka korostavat tarvetta traumakokemusten tiedostamiseen ja huomioimiseen sosiaali- ja terveystalveissa ja näiden kehittämissä (Sarvela, 2023). Traumainformoidun näkökulman ymmärrykseen traumasta ovat vaikuttaneet muun muassa tutkimuksessa tehdyt havainnot lapsuusiän haitallisten kokemusten (engl. *Adverse Childhood Experiences*, myöh. ACE-tekijät), kuten jäsentymättömien kiintymyssuhteiden tai lapsuudessa koetun kaltoinkohtelun pitkäkestoisista vaikutuksista ihmisten myöhempään terveyteen ja elämäntalvekuun, esimerkiksi moniin vakaviin fyysisiin ja psyykkisiin terveystalvegelmiin ja jopa ennenaikaiseen kuolemaan (Sarvela, 2023; Cronholm ym., 2015). Tästä näkökulmasta trauma voidaan nähdä myös hitaana prosessina, jossa trauma voi koostua ajan mittaan toistuvista tapahtumista, kokemuksista ja tunteista. Tällaisella traumaattisella stressillä viitataan toistuvien haitallisten kokemusten aiheuttamiin vaikutuksiin, kuten lapsuudessa koettuun kiusaamiseen tai pitkään jatkuneeseen laiminlyöntiin. (Sarvela, 2023.)

Mikäli trauma ymmärretään tämänkaltaisena hitaana prosessina, on myös eriarvoisuuden ja syrjinnän tuottamia kokemuksia perusteltua tarkastella trauman näkökulmasta. Sosiaalitieteellisissä trauman teoretisoinneissa onkin korostettu trauman sosiaalisten, kulttuuristen, rakenteellisten ja poliittisten ulottuvuuksien tarkastelua (mm. Shaia ym., 2019; Burstow, 2003; McKenzie-Mohr, Coates, McLeod, 2012). Sosiaalilääketieteellisessä stressitutkimuksessa ja siihen liittyvässä coping- ja resilienssitutkimuksessa on koottu vahvaa näyttöä eriarvoisuuden vaikutuksista psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen sekä kuolleisuuteen, eikä tätä yhteyttä ole voitu selittää kokonaan heikossa sosiaalisessa asemassa olevien tekemillä huonoilla elämäntalvevalinnoilla. Sen sijaan on havaittu, että sosiaaliset rakenteet ja käytännöt ja näistä kumpuavan sosiaalisen kärsimyksen aiheuttama stressi toimii välittäjänä sosiaalisen aseman ja sairastamisen välillä (Frost & Hoggett, 2008). Tähän viittaa esimerkiksi se, että sosioekonomisia terveystalveeroja esiintyy myös sellaisissa maissa, joissa tuloerot ovat suhteellisen pieniä. Terveystalveerot eivät siis näyttäisi olevan seurausta ainoastaan materiaalisista tekijöistä, vaan myös sosiaalisilla eroilla ja jaoilla on merkitystä. (Maunu, Katainen, Perälä & Ojajärvi, 2016.) Tämänkaltaista stressiä on kuitenkin harvemmin nimitetty traumaattiseksi. Tämä saattaa johtua

siitä, että stressi- ja traumatutkimuksessa on pitkälti kyse erillisistä tutkimussuunnista (Carter, 2007).

Bourdieuun (1999) mukaan materiaalisen puutteen käyttäminen ainoana kärsimyksen mittarina estää näkemästä eriarvoisuuden kaikkia tuskallisia puolia. Sosiaalisen kärsimyksen käsitteellä voidaan kuvata eriarvoisuuden kokemuksellista puolta. Sosiaalinen järjestys sisältää epätasa-arvoa ja alistavia rakenteita, jotka eivät aiheuta ainoastaan hyvinvoinnin epätasaista jakautumista, vaan myös alhaiseen statukseen liittyvää psyykkistä kärsimystä ja kipua. Tällaisella kivulla on myös neurologinen perusta: sosiaalisiin siteisiin kohdistuva uhka aktivoi aivoissamme samoja alueita kuin fyysinen kipu (Lieberman, 2013). Vähemmistöstressin (Meyer, 2003) tutkimuksessa on myös selitetty vähemmistöryhmien ja muun väestön välisiä terveyseroja sillä, että vähemmistöasemassa eläminen altistaa tiettyjä ryhmiä ylimääräiselle psykologiselle stressille, jota aiheuttavat syrjintään, väkivaltaan sekä leimaaviin asenteisiin ja ennakkoluuloihin liittyvät kokemukset. Vähemmistöstressi on siis vähemmistöjen kokemaa, rakenteellisista ja sosiaalisista olosuhteista johtuvaa ylimääräistä psyykkistä kuormitusta, jolle vähemmistöasemassa eläminen altistaa. Vaikka vähemmistöstressiä ei varsinaisesti ole nimetty traumaattiseksi stressiksi, on niillä katsottu olevan paljon yhteistä, sillä molempiin liittyy kokemusten jatkuvaa toistumista mielessä, välttelyä, varuillaanoloa sekä mielialan muutoksia. (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021.)

Traumatutkimuksen puolella on toisaalta havaittu, että trauma kasautuu suhteettomasti tiettyihin väestöryhmiin (DeCanadia & Guarino, 2015). Esimerkiksi Burstow (2003) onkin huomauttanut, että marginalisoitujen ihmisryhmien kohdalla paitsi traumaattisilla tapahtumilla, myös yhteiskunnasta ulossulkemisella voi olla traumatisoivia vaikutuksia. Viime aikoina onkin koottu näyttöä syrjinnän yhteydestä traumaan erityisesti rasismin yhteydessä (mm. Kirkinis, Pieterse, Martin, Agiliga & Brownell, 2021; Williams, Osman ja Hyon, 2023). Suurin osa sekä stressiä että traumaa kokevasta tutkimuksesta on tehty kvantitatiivisin menetelmin ja positivistisista lähtökohdista käsin. Vähemmän tietoa on niiden ihmisten subjektiivista näkökulmista ja eleyistä kokemuksista, joita aihe koskettaa (Frost & Hoggett, 2008).

Myös köyhyyden ja trauman on havaittu olevan yhteydessä toisiinsa.

Tutkimuskirjallisuudessa on kuitenkin suurimmaksi osaksi keskitytty tarkastelemaan köyhyydessä elävien alistumista tietynlaisille traumaattisille tapahtumille. Havaintoja on tehty esimerkiksi siitä, että köyhyydessä elävät altistuvat erilaisille riskeille kuin ylemmissä sosioekonomisissa asemissa elävät. Alhaisemman tulotason omaavat asuvat esimerkiksi useammin alueilla, joissa tapahtuu enemmän väkivaltarikoksia (Gapen ym., 2011). Toisaalta köyhyyteen liittyvät rajoitteet ja vähäisemmät valinnan mahdollisuudet voivat johtaa esimerkiksi perustarpeiden, kuten ruoan, sähkön tai veden äkilliseen puutteeseen, mikä voidaan kokea traumaattisena (Asselin, 2009; Mills, 2015; Shamai & Sharlin, 1996). Alhaisen sosioekonomisen aseman on myös katsottu lisäävän haavoittuvuutta potentiaalisesti traumaattisille tapahtumille, ja siten lisäävän riskiä esimerkiksi posttraumaattisen stressihäiriön kehittymiselle (Myers ym., 2015). Haavoittuvuutta on selitetty altistumisella erilaisille riskitekijöille, kuten krooniselle stressille, ja toisaalta suojaavien tekijöiden, kuten sosiaalisen tuen puutteella (Moak & Agrawal, 2010). Kirjallisuudessa on esitetty myös näkökulmia siitä, että jotkut köyhyyden terveysvaikutuksista, kuten masennus ja ahdistuneisuus, olisivat seurausta traumaattisille kokemuksille altistumisesta (Chase & Bantebya-Kyomuhendo, 2015; Klest, 2012; Mills, 2015).

Tutkimuskirjallisuudesta löytyy myös joitakin esimerkkejä, joissa köyhyyttä itsessään on käsitelty traumaattisena kokemuksena. Näille tutkimuksille yhteistä on se, että niissä on otettu huomioon myös hyvinvoinnin sosiaalisia määrittelijöitä. Esimerkiksi Shamai (2018) on sosiaalityön tutkimuksessaan tarkastellut köyhyyttä kollektiivisena traumana eli traumana, jonka vaikutukset jaetaan yhteisön tai ryhmän kesken. Myös Hudson (2016) on autoetnografisessa tutkimuksessaan käsitteellistänyt köyhyyttä sosiaalisesti rakentuneena traumana, joka johtuu sellaisten perustavien tarpeiden, kuten hyväksytyksi tulemisen ja kuulumisen tunteiden menettämisestä. Psykologian alalla puolestaan Liu (2013) on hahmotellut luokkaperustaisen trauman käsitettä, joka kuvaa sosiaalisen ulossulkemisen emotionaalisia ja psykologisia vaikutuksia.

Sosiaalipsykologisissa näkökulmissa trauma on nähty psykiatrisen oireyhtymän sijasta emotionaalisenä ja kognitiivisena prosessina, jossa trauman seurauksena särkynyttä maailmankuvaa rakennetaan uudelleen (Brewin & Holmes, 2003; Janoff-Bulman, 1992). Sosiaalipsykologi Ronnie Janoff-Bulmanin (1992) särkyneiden

oletusten teoriassa trauma nähdään seurauksena tapahtumista, jotka haastavat ihmisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta keskeisiä oletuksia maailman turvallisuudesta, merkityksellisyydestä ja itseä koskevista käsityksistä, jonka vuoksi traumatisoituneet ovat muita taipuvaisempia näkemään maailman vähemmän turvallisenä paikkana, arvostamaan itseään vähemmän ja näkemään maailmassa vähemmän merkitystä. Nämä erilliset uskomukset ovat yhteydessä toisiinsa, mutta yhdenkin uskomuksen rikkoutuminen riittää rikkomaan henkilön kokemuksen perusturvallisuudesta.

Tässä tutkielmassa ymmärränkin trauman ensisijaisesti särkyneiden oletusten teoriaa mukaillen, jolloin näen traumatisoitumisen seurauksena perusturvallisuutta rikkovista kokemuksista (Janoff-Bulman, 1992). Ymmärrän trauman myös hitaana prosessina, jossa traumatisoitumista voi tapahtua yksittäisten järkyttävien tapahtumien lisäksi haitallisten kokemusten kasautumisen ja stressin kumuloitumisen kautta. Lisäksi ymmärrän trauman voivan olla kollektiivinen tarkoittaen sitä, että traumatisoivan tapahtuman tai olosuhteen psyykkiset ja emotionaaliset vaikutukset voivat olla ryhmään tai yhteisöön kuuluvien yksilöiden kesken jaettuja. En siis pyri tutkielmassa tekemään tulkintoja yksittäisistä kirjoittajista, vaan kartoittamaan köyhydessä elämisen kollektiivista kokemuspohjaa (ks. myös Näre & Näre, 2022, s.99). Tällainen näkökulma traumaan mahdollistaa myös köyhyyden tarkastelun traumaattisena olosuhteena ja kokemuksena. Vastatakseni tutkimuskysymykseeni lähestyn aineistoa kysymällä, millaisia traumaattisiksi tulkittavia psyykkisiä reaktioita kirjoituksissa köyhydessä elämiseen kuvataan liittyvän, ja millaisiin asiayhteyksiin nämä liitetään? Sekä, miten köyhydestä kerrotaan maailmankuvaa ja itseä koskevia käsityksiä muuttavana kokemuksena, ja millaista traumaan liittyvää prosessointia näihin liittyy?

Koska sosiaalityön asiakkaiden keskuudessa erilaiset traumaattiset kokemukset ovat todennäköisesti jopa yleisempiä kuin muussa väestössä, on myös sosiaalityötä koskevassa kirjallisuudessa korostettu traumainformoidun näkökulman omaksumista sosiaalityön käytäntöön. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että sosiaalityössä tulisi kyetä diagnosoimaan traumaa tai ryhtyä tarjoamaan asiakkaita. Traumainformoitu lähestymistapa tuleekin erottaa terapiasta ja traumaspesifeistä interventioista, jotka on tarkoitettu trauman psykiatrisen oirekuvien hoitoon. Sen

sijaan traumainformoitu orientaatio voi toimia näkökulmana palveluiden kehittämiseen ja asiakkaiden kohtaamiseen traumakokemusten yleisyyttä huomioiden. Trauman mahdollisia kytköksiä asiakkaiden nykytilanteisiin tulee tunnistaa esimerkiksi siksi, että tunnistamatta jääneet kokemukset voivat johtaa palveluissa uudelleen traumatisoitumiseen. Mikäli esimerkiksi päihteidenkäyttö ymmärretään tavallisena traumaan liittyvänä selviytymismekanismina, tulisi esimerkiksi asunnottomille suunnattujen palveluiden kohdalla pohtia, onko päihteettömyys perusteltu ehto palveluiden saamiselle. (McKenzie-Mohr, Coates & McLeold, 2012.) Siten myös köyhyyden käsittämällä potentiaalisesti traumatisoivana kokemuksena voi olla implikaatioita sosiaalityön käytännölle.

Tutkielmani aihepiiri kiinnittyy sosiaalityöhön sekä trauman, että köyhyyden kautta. Sosiaalityössä on aina profession alkuaajoista lähtien työskennelty köyhyyden parissa ja köyhyyden torjuminen on historiallisesti ollut ammatillisen sosiaalityön olennainen tehtävä. (Blomberg, Kallio & Kroll, 2010; Weiss-Gal ym., 2009.) Tänäkin päivänä suuri osa sosiaalityön käytännöistä maailmalla kytkeytyy toimeentulovaikeuksien synnyttämiin tarpeisiin ja ongelmiin, kuten perustarpeiden puutteeseen, marginalisoitumiseen, ulossulkemiseen ja osattomuuteen (Weiss-Gal ym., 2009). Aiheen tutkiminen on kenties erityisen aiheellista ja ajankohtaista tilanteessa, jossa nykyisen hallituksen toteuttamien ja kaavailemien vero- ja sosiaaliturvamuuutosten on arvioitu kasvattavan pienituloisuutta (SOSTE, 15.12.2023), ja lisäävän etenkin lapsiköyhyyttä (Holmberg, 6.12.2023). Viimeisellä on merkitystä etenkin siksi, että sekä köyhyydellä, että traumalla on myös ylisukupolvisia vaikutuksia (Paananen, Ristikari, Merikukka, Rämö & Gissler, 2012; Hipp, 2023).

Seuraavassa luvussa (luku 2) aloitan taustoittamalla tutkielmani aihepiiriä tarkastelemalla köyhyyttä tutkimuskohteena. Ensimmäisessä alaluvussa tutustutaan köyhyyden ja huono-osaisuuden käsitteisiin ja hyvinvoinnin teorioihin, ja toisessa alaluvussa tarkastellaan köyhyyttä eriarvoisuuden näkökulmasta. Kolmannessa luvussa tutustutaan tarkemmin trauman käsitteeseen ja sitä koskeviin keskusteluihin. Luvun ensimmäisessä alaluvussa keskitytään trauman psykiatriin ja psykologisiin määritelmiin ja oireisiin, ja toinen alaluku käsittelee traumaattista stressiä ja jatkuvaa traumatisoitumista. Kolmannessa alaluvussa keskitytään tutkielman

kannalta keskeiseen särkyneiden oletusten teoriaan. Tutkielman neljäs luku käsittelee tutkielman toteutusta. Tutkielman tulokset esitetään viidennessä ja kuudennessa luvussa. Viimeisessä luvussa (Luku 7) teen yhteenvetoa tutkielman tuloksista sekä pohdin niiden merkitystä sekä tutkielman rajoitteita.

2 KÖYHYYS TUTKIMUSKOHTENA

2.1 Köyhyys, huono-osaisuus ja hyvinvoinnin teoriat

Köyhyys ja huono-osaisuus ovat laajoja käsitteitä, eikä niitä voida määritellä yksiselitteisesti. Ilmiötä voidaan lähestyä useista näkökulmista, ja erilaisilla aiheeseen liittyvillä termeillä voidaan tarkoittaa monia eri asioita. (Kallio & Hakovirta, 2020.) Köyhyyttä voidaan mitata esimerkiksi vertaamalla tuloja tai kulutusta johonkin ennalta määritellyyn rajaan, jonka alapuolelle jäävät määritellään köyhyydessä eläviksi. Tällaisessa tulonjakotutkimuksessa köyhyys jaotellaan usein karkeasti absoluuttiseen ja suhteelliseen köyhyyteen. Absoluuttisen määritelmän mukaan henkilö elää köyhyydessä, jos käytössä olevat tulot jäävät jonkin tietyn etukäteen määritellyn rajan, esimerkiksi toimeentulotuen tason, alle. Suhteellisessa määrittelytavassa käytössä olevia tuloja puolestaan verrataan väestön keskiarvoon, ja köyhyysraja tavallisimmin asetetaan 50 tai 60 prosenttiin mediaanitulosta. (Saari, 2015, s. 28–34.)

Suomessa köyhyys ymmärretään pitkälti suhteellisena ilmiönä, ja absoluuttista köyhyyttä katsotaan puolestaan yleisesti esiintyvän ainoastaan kehittyvissä maissa. Jaottelulla pyritään tuomaan esiin köyhyyden maantieteellistä ja ajallista suhteellisuutta: elintason nousun myötä köyhyys on Suomessakin tänä päivänä erilaista kuin sata vuotta sitten, ja köyhyys on myös erilaista eri maissa, sillä maiden elintasot ja kulttuurit vaihtelevat. Käsitys köyhyyden laajuudesta muuttuukin sen mukaan, mitkä käytössä olevat mittarit ja köyhyysrajat ovat. Tutkimuksessa usein käytetty sosioekonominen asema viittaa juuri hyvinvoinnin aineellisiin ulottuvuuksiin sekä niihin edellytyksiin, kuten koulutukseen ja työhön, joita erilaisten resurssien hankkiminen edellyttää. Köyhyys ei kuitenkaan ole ainoastaan materiaalista puutetta, vaan sen vaikutukset hyvinvointiin ovat kokonaisvaltaiset. Monitahoisena ilmiönä köyhyyden kuvaaminen edellyttääkin useita toisiaan täydentäviä lähestymistapoja. (Kallio & Hakovirta, 2020.)

Haughtonin ja Khandkerin (2009, s. 1) mukaan köyhyys voidaan karkeasti määritellä hyvinvoinnin puutteena. Tällöin keskeistä on se, miten hyvinvointia määritellään. Niin sanotussa objektiivisten listojen tutkimuksessa on pyritty nimeämään tekijöitä, joista hyvinvointi koostuu. Lähestymistapaan ovat vaikuttaneet erityisesti Richard

Titmussin teoretisoinnit 1950- ja 1960-luvuilta sekä Peter Townsendin teokset 1970-luvulta. (ks. esim. Alcock, Glennerster & Oakley, 2001.) Titmussin (ks. Saari, 2015, s. 30) mukaan köyhyyden tarkastelussa keskeistä on hallussa olevien resurssien määrä. Peter Townsendin (1987) kehittämässä, edelleen laajalti käytetyssä deprivatiomittaristossa materiaalista puutetta mitataan puolestaan erilaisilla resurssivajemittareilla, kuten ruokavalion monipuolisuudella tai vaatteiden puutteella, ja sosiaalista deprivatiota puolestaan erilaisilla osallisuusmittareilla, kuten esimerkiksi työttömyydellä tai yhteisön jäsenyydellä.

Objektiivisia listoja on tutkittu myös pohjoismaisessa perinteessä 1960-luvulta lähtien (Simpura & Uusitalo, 2011). Lähestymistavan taustalla on ajatus kaikkien ihmisten jakamista tarpeista, joiden tyydyttäminen on ihmisarvoisen elämän edellytys (Saari, 2015, s. 30). Tällaisessa tarveperustaisessa lähestymistavassa hyvinvointia tarkastellaan tarpeiden toteutuneen tyydytysasteen kautta. Tulojen ohella keskeisiksi tarpeiksi on luokiteltu esimerkiksi riittävä ravinto, koulutus, työ, sosiaaliset suhteet sekä poliittiset vaikutusmahdollisuudet (Doyal & Gough, 1984). Pohjoismaisen hyvinvointitutkimuksen pioneeri Erik Allardt (1989, ks. Uusitalo & Simpura, 2020, s. 579) puolestaan on korostanut, että aineellisten seikkojen lisäksi hyvinvointi muodostuu myös yhteisöön kuulumisen ja merkityksellisen toiminnan kaltaisista tekijöistä. Amartya Senin (1987) luomassa teoriakehyksessä hyvinvointia on määritelty vieläkin laajemmin, ja sen nähdään muodostuvan toimintakyvystä, taidosta kääntää käytössä olevat resurssit elämänlaaduksi. Köyhyys liittyy siten toimintakyvyn tai -valmiuksien puutteeseen, kuten alhaiseen koulutustasoon, sairauteen, alhaiseen itsetuntoon tai oikeuksien toteutumattomuuteen. Elämänlaatua koskeva tutkimus on puolestaan kiinnostunut resurssien sijaan pikemminkin siitä, miten ihmiset itse kokevat sosiaalisen tai taloudellisen tilanteensa (Saari, 2015, s. 31).

Tutkimuskirjallisuudessa köyhyyden rinnalla tai sen sijasta puhutaan usein myös huono-osaisuudesta. Huono-osaisuus ja köyhyys ovat osittain päällekkäisiä, mutta silti erillisiä ilmiöitä. Huono-osaisuus liitetään usein vähäisiin taloudellisiin resursseihin, kuten köyhyyteen tai taloudelliseen niukkuuteen, sekä näiden pitkittymiseen. Huono-osaisuus on kuitenkin köyhyyttä moniulotteisempi ja laajempi ilmiö, sillä se tarkoittaa vajeita useilla hyvinvoinnin osa-alueilla, esimerkiksi fyysisessä ja psyykkisessä terveydessä sekä sosiaalisessa toiminnassa ja suhteissa.

Huono-osaisuuden käsite liittyy myös toimintakyvyn ja elämänhallinnan käsitteisiin: eri resurssien vajeiden lisäksi huono-osaisuus tarkoittaa vaikeuksia muuntaa olemassa olevia resursseja hyvinvoinniksi. (Kallio & Hakovirta, 2020.)

Saaren (2015, s. 11–14) mukaan heikossa taloudellisessa asemassa olevista ihmisistä valtaosan elintaso, koettu elämänlaatu sekä elämäntapa ovat lähellä valtaväestöä: köyhyys voi olla elämäntilanteeseen sidottua, ja valtaosan osan resurssit riittävät kohtuulliseen elämään ilman huomattavaa sosiaalista kärsimystä. Onkin huomattava, että niin huono-osaiset kuin köyhyydessä elävätkään eivät ole yhtenäinen ryhmä, vaan joukkoon kuuluu useita marginalisoituneita ryhmiä. Huono-osaiset voidaan määrittellä heikossa asemassa olevien ihmisten alaryhmäksi, joka on jäänyt jälkeen valtaväestön elintasosta, elämänlaadusta ja elämäntavasta, ja joiden elämää määrittää huono-osaisen identiteetti. Huono-osaisuus merkitsee siten köyhyyttä ja eriarvoisuutta. (Mt.)

Etenkin poliittisessa ja hallinnollisessa keskustelussa käytetään usein myös termiä syrjäytynyt. Termiä voidaan kuitenkin pitää monella tapaa ongelmallisena: poliittisessa kielenkäytössä termin käytöllä on taipumusta samankaltaistaa kohderyhmänsä ja siten päätyä kasvattamaan eroja ja jakoja huono-osaisten ja valtaväestön välillä (Saari, 2015). Sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa syrjäytymistä on sen sijaan tarkasteltu köyhyyteen ja huono-osaisuuteen johtavana prosessina, jolloin sillä ei viitata ryhmään, vaan sosiaaliseen mekanismiin. Syrjäytymistä voidaan tällöin tarkastella sekä yksilön elämänkulkuun että yhteiskunnan toimintaan liittyvänä prosessina. (Saari, 2015, s. 77; Coleman, 1990.) Syrjäytymisprosesseissa keskeisiä ovat kasautuvat tapahtumat, joilla on kumulatiivisia vaikutuksia heikossa asemassa olevien ihmisten ja ryhmien asemaan. Syrjäytyminen aiheutuu myönteisten tapahtumien eriytymisestä tietyille yksilöille ja ryhmille, ja kielteisten tapahtumien kasautumisesta toisille. (Rigney, 2010.)

Huono-osaisuutta ja köyhyyttä voidaan mitata sekä subjektiivisilla että objektiivisilla mittareilla. Objektiivisesti huono-osaisuutta on mitattu esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyyden, koulupudokkuuden, asunnottomuuden, etuusriippuvuuden tai suhteellisen tuloköyhyyden kaltaisilla mittareilla. Subjektiivisiä mittareita ovat puolestaan sellaiset asetelmat, joissa yksilö arvioi omaa kokemustaan köyhyydestä ja niukkuudesta, hyvinvoinnin puutteista, huono-osaisen identiteetistä tai

ulossulkemisesta. Subjektiiviset ja objektiiviset mittarit eivät aina korreloi keskenään. (Kallio & Hakovirta, 2020.) Huomionarvoista onkin, että sekä köyhyyttä ja huono-osaisuutta koskevassa tutkimuskirjallisuudessa että palvelujärjestelmässä köyhyys ja huono-osaisuus tulevat usein ulkoapäin määritellyiksi jonkin kriteerin perusteella, mutta objektiivisesti määritelty huono-osaisuus ja henkilön oma kokemus eivät välttämättä vastaa toisiaan. Ulkoa käsin huono-osaiseksi määritellyllä ei välttämättä ole huono-osaisen identiteettiä, joka muodostuu ihmisten ja ryhmien kohtaamisissa, näissä tapahtuvissa vertailuissa ja toistuvissa elämäkokemuksissa, ja toisin päin. (Saari, 2015.) Ilman tietoa köyhyyden eletyistä kokemuksista ei voida ymmärtää köyhyyden kaikkia ulottuvuuksia. Muun muassa tämän vuoksi sosiaalitieteellisessä tarkastelussa myös köyhyydessä elävien oman äänen kuulemista on pidetty tärkeänä. Subjektiivisella näkökulmalla on merkitystä etenkin kartoitettaessa yhteiskunnallisen huono-osaisuuden erilaisia ulottuvuuksia. (Kangas & Ritakallio, 2008.)

Köyhyyteen liittyviä kokemuksia tutkittaessa on esimerkiksi havaittu, että köyhyydessä elävät korostavat köyhyyden emotionaalisia seurauksia jopa materiaalien huolten ylitse (Kallio & Hakovirta, 2020). Saaren (2015) mukaan vauriissa yhteiskunnissa suhteellisella köyhyydellä on esimerkiksi sosiaalisen toimintakyvyn ja ihmisen itsekunnioituksen kannalta samanlaisia vaikutuksia vauriissa yhteiskunnissa, kuin absoluuttisesta köyhyydestä aiheutuvilla toimintakyvyn rajoituksilla kaikkein köyhimmässä maissa. Esimerkiksi häpeä on usein köyhyyteen liitetty ilmiö: köyhyys aiheuttaa kokijassaan usein häpeän ja arvottomuuden tunteita sekä kokemuksia ulkopuolisuudesta (Kallio & Hakovirta, 2020), jotka kumpuavat köyhyyteen liitettävistä negatiivisista mielikuvista ja stereotyyppioista, joissa köyhyys nähdään itseaiheutettuna ja köyhyydessä elävät laiskoina, vastuuttomina, epärehellisinä, välinpitämättöminä, ansaitsemattomina ja jopa rikollisina (Cozzarelli, Wilkinson & Tagler, 2001).

Tällaiset köyhyyteen liittyvät negatiiviset mielikuvat ja stereotyyppiat voidaan nimetä stigmaksi. Goffmanin (1963) mukaan stigma tarkoittaa marginalisoituihin ryhmiin kuuluvien ihmisten leimaamista epänormaaleiksi, häpeällisiksi tai muutoin epähalutuiksi. Sosiaaliin kategorioihin liittyvä stigma on ryhmän jäsenen liitettävää negatiivista erilaisuutta. Koska sosiaalinen järjestys on yleisesti hyväksyttyä ja oikeaksi ajateltua, on stigmalla taipumusta sisäistyä henkilön

maailmankuvaan ja itseä koskevaan ajatteluun ja siten johtaa pysyvään minuuden vahingoittumiseen. Stigma voi köyhyyden kokemuksellisella tasolla olla jopa materiaalisia haasteita vakavampi ongelma köyhyyttä kokeville. (Kallio & Hakovirta, 2020).

2.2 Eriarvoisuus, rakenteellinen väkivalta ja sosiaalinen kärsimys

Sosiaalityön normatiivisesta perustasta tarkasteltuna köyhyys näyttäytyy ensisijaisesti rakenteellisista olosuhteista, ei niinkään yksilön ominaisuuksista, johtavana (Blomberg, Kallio & Kroll, 2010). Eriarvoisuudesta puhuttaessa korostetaan sitä, että köyhyys ja huono-osaisuus ovat seurausta yhteiskunnallisista jaoista ja eroista erilaisten sosioekonomisten ryhmien välillä. Yhteiskunnalliset tekijät, kuten koulutus, työmarkkinat, omaisuus, pääoma ja sosiaaliset normit rakentavat hierarkioita ja ylläpitävät sosiaalista etäisyyttä. Hyvinvoinnin ei siten nähdä rakentuvan pelkästään yksilön omista resursseista käsin, vaan köyhyys ymmärretään yhteiskunnallisen eriarvoisuuden ulottuvuutena, ja huono-osaisuus puolestaan äärimmäisenä köyhyytenä. (Saari, 2015.)

Therbornin (2014) mukaan eriarvoisuus on vältettävissä oleva, epäoikeudenmukainen ja hierarkkinen ero. Vaikka eriarvoisuudesta puhuttaessa keskitytään usein tulo- ja varallisuuseroihin, voidaan eriarvoisuuskin ymmärtää moniulotteisena ilmiönä. Tällöin voidaan puhua monikossa eriarvoisuuksista. Eriarvoisuuden muodot voidaan jakaa resurssien, elämänehtojen sekä eksistentiaaliseen eriarvoisuuteen. Resurssien eriarvoisuudella viitataan tuloihin sekä koulutukseen ja sosiaalisiin suhteisiin, jotka luovat omistajilleen taloudellista, poliittista sekä hyvinvointiin liittyvää hyötyä. Elämänehtojen eriarvoisuudella tarkoitetaan puolestaan rakenteellista eriarvoisuutta, joka vaikuttaa ihmisten elinmahdollisuuksiin, ja jota voidaan tarkastella esimerkiksi erilaisilla terveyttä, elinvuosia, elinajanodotetta ja kuolleisuutta tarkastelevilla mittareilla. Eksistentiaalinen eriarvoisuus viittaa ihmisarvoon ja siihen, miten ihmisiä asetetaan eriarvoiseen asemaan jonkin enemmän tai vähemmän pysyvän ominaisuuden, kuten ihonvärin, sukupuolen, seksuaalisuuden, iän tai luokka-aseman perusteella. Eksistentiaalista eriarvoisuutta voidaan tarkastella esimerkiksi institutionaalisia normeja, sosiaalisen kanssakäymisen malleja, yleisiä puhetapoja tai ihmisten syrjintäkokemuksia tutkimalla.

Tulo- ja varallisuuserot ovat kasvaneet viimeisinä vuosikymmeninä niin Suomessa kuin muissakin läntisissä teollisuusmaissa (Mattila, 2020). Tulojen ja varallisuuden eriarvoinen jakautuminen vaikuttaa myös muihin eriarvoisuuden muotoihin, sillä eriarvoisuuden muodot kytkeytyvät vahvasti toisiinsa. Esimerkiksi terveys, joka liittyy elämänehtojen eriarvoisuuteen, ja syrjintä, joka puolestaan liittyy eksistentiaaliseen eriarvoisuuteen, vaikuttavat henkilön mahdollisuuksiin hankkia resursseja. Toisaalta resurssien vähyys voi vaikuttaa esimerkiksi henkilön kykyyn huolehtia terveydestään tai mahdollisuuksiin saada tarvitsemaansa hoitoa. Eriarvoisuutta tuotetaan ja ylläpidetään erilaisilla tavoilla. *Etäännyttämisellä* tarkoitetaan rakenteellista prosessia, joka tuottaa voittajia ja häviäjiä, ja jossa järjestelmä määrittelee voittamisen kriteerit. Etenkin länsimaisissa yhteiskunnissa menestys nähdään yksilön saavutuksena, mutta todellisuudessa myös rakenteelliset tekijät vaikuttavat menestymisen mahdollisuuksiin. Monet sosiaaliset erot periytyvät sukupolvelta toiselle, ja toisaalta sosiaaliset järjestelmät, esimerkiksi koulutus, tuottavat etäisyyttä ihmisten välille. *Ulossulkeminen ja hierarkisointi* tarkoittaa puolestaan erilaisia esteitä, joilla hidastetaan muiden etenemistä tai oikeuksien toteutumista. Ihmiset jaetaan sisä- ja ulkopuolisiin, ja etuoikeutetut sisäpuoliset vahvistavat ulossulkemista rakentamalla erottavia esteitä ulkopuolisten eteen. Myös vakiintuneet sosiaaliset hierarkiat aiheuttavat eriarvoisuutta. *Riistolla* puolestaan viitataan kategoriseen jakoon ylempi- ja alempiarvoisiin, jossa ylempiarvoiset hyötyvät alempiarvoisista. (Therborn, 2014.)

Eriarvoisuus loukkaa ihmisoikeuksia (Therborn, 2014, s. 39). Kun köyhyyttä tarkastellaan ihmisoikeuksien näkökulmasta, pyritään tunnistamaan köyhyyden rakenteellisia juurisyitä. Tällöin köyhyys määrittyy ulossulkemisen, syrjinnän ja yhteiskunnallisten, haastettavissa olevien valintojen tuloksena.

Ihmisoikeusnäkökulmasta köyhyyden tieteellisessä tarkastelussa tulee huomioida sen monia ilmenemismuotoja, esimerkiksi sen vaikutuksia terveyteen, kuolleisuuteen, sivistyksellisten oikeuksien puutteeseen, turvattomiin ympäristöihin ja poliittiseen osallistumiseen. Tässä valossa köyhyys näyttäytyy noidankehänä, jossa oikeuksien toteutumattomuus vaikeuttaa mahdollisuuksia paeta köyhyydestä. (De Schutter, 2021.)

Terveyden suhteen sosioekonomisen aseman on osoitettu olevan yhteydessä muun muassa matalampaan eliniänodotteeseen, erilaisiin kroonisiin sairauksiin sekä mielenterveyden häiriöihin ja oireisiin, kuten masennukseen, ahdistuneisuushäiriöihin, sekä post-traumaattiseen stressihäiriöön. On myös havaittu, että alimmissa sosioekonomisissa ryhmissä elävät ovat haavoittuvaisempia samoillekin riskeille tai sairauksille kuin ylempien ryhmien edustajat. (Adler ym., 1994.) Terveyseroja on pyritty toisinaan selittämään esimerkiksi heikommassa asemassa olevien tekemillä huonoilla elämäntapavalinnoilla, mutta näillä ei ole pystytty selittämään yhteyttä täysin. Toinen selitysmalli liittyy stressiin, joka voidaan määritellä yhtäältä altistumisena sellaisille tapahtumille, jotka vaativat sopeutumista, ja toisaalta tilana, jossa henkilö kokee, ettei pysty täyttämään itseensä kohdistuvia odotuksia. (Adler ym., 1994.) Taloudellinen epävarmuus voi jo itsessään olla kuormittavaa. Etenkin pitkittyneiden taloudellisten vaikeuksien on katsottu aiheuttavan kroonistuvaa stressiä, joka biologisten mekanismien kautta lisää riskiä useiden sairauksien kehittymiselle (Maunu, Katainen, Perälä & Ojajärvi, 2016). Heikko sosioekonominen asema altistaa taloudellisten vaikeuksien lisäksi myös muunlaisille vastoinkäymisille, negatiivisille elämäntapahtumille ja elämän yleisille stressitekijöille (Myers, 2009; Adler ym., 1994).

Köyhyyden yhteydessä voidaan puhua myös rakenteellisesta väkivallasta (Allen, 2001). Rakenteellinen väkivalta on yhteiskunnan rakenteisiin sisältyvää epäoikeudenmukaisuutta ja eriarvoisuutta, joka normalisoituu instituutioiden toiminnassa ja arkipäiväisissä kokemuksissa. Rakenteilla viitataan sosiaalisiin suhteisiin ja sopimuksiin, jotka muovaavat yksilöiden ja ryhmien sosiaalista vuorovaikutusta sosiaalisissa systeemeissä. Kulttuuriset, taloudelliset ja poliittiset rakenteet, kuten orjuus, kolonialismi, patriarkaatti, köyhyys ja muut erilaiset syrjinnän muodot ovat väkivaltaisia, koska niistä seuraa vältettävissä olevaa vahinkoa, sairautta ja kuolemaa; ne rajoittavat marginalisoituneiden ryhmien kykyjä ja toimijuutta, sekä loukkaavat näiden ihmisarvoa. Eriarvoisuuteen ja rakenteelliseen väkivaltaan liittyvät kokemukset voivat joidenkin näkökulmien mukaan olla myös traumatisoivia (mm. Root, ks. K.S & Karmakar, 2023, s. 386). Tätä käsitellään tarkemmin seuraavassa luvussa.

Rakenteellisen väkivallan vaikutukset koetaan yksilötasolla. Tällaisia kivun ja kärsimyksen kokemuksia on kuvattu sosiaalisen kärsimyksen käsitteellä. Koska käsite rakentaa siltaa henkilökohtaisten kokemusten ja yhteiskunnan rakenteiden välille, se auttaa haastamaan vallitsevaa tapaa tarkastella erilaisia ongelmia, kuten köyhyyttä, yksilönäkökulmasta. (Allen, 2001.) Sosiaalinen kärsimys on muun muassa Bourdieun (1999) käyttämä käsite, joka viittaa sellaiseen kollektiiviseen ja yksilölliseen kärsimykseen ja kipuun, joka on seurausta yhteiskunnan rakenteellisista olosuhteista, kuten köyhyydestä, eriarvoisuudesta ja sorrosta. Se kattaa alleen erilaisia kärsimyksen kokemuksia terveyden eriarvoisuudesta marginalisoitumisen psykologisiin vaikutuksiin. Sosiaalinen kärsimys on siis yhteiskunnan rakenteissa ja valtasuhteissa tuotettua, yksilötasolla koettua ja toisaalta kollektiivisesti jaettua kärsimystä. Käsitteen tarkastelulla voidaan valaista henkilökohtaisten ongelmien kytkeytymistä yhteiskunnan rakenteisiin. (Rylko-Bauer & Farmer, 2016; Kleinman, Das & Lock, 1997.)

Frostin ja Hoggettin (2008) mukaan esimerkiksi stressin käsite toimii terveyden eriarvoisuutta kartoittavassa stressi- sekä siihen liittyvässä coping- ja resilienssikirjallisuudessa biopsykososiaalisena kategoriana, jossa sosiaalisen kärsimyksen psykologiset aspektit muuntuvat fyysiseksi oirehdinnaksi. Tässä Pearlinin ja kollegoiden (1981, ks. Frost & Hoggett, 2008, s. 441) työstä lähtöisin olevassa tutkimussuuntauksessa on kartoitettu stressin suhdetta muun muassa sosiaaliluokan ja etnisyyden kaltaisiin indikaattoreihin sekä yksilön kykyä selviytyä (engl. cope) tämänkaltaisista stressitekijöistä. Tutkimusalalla onkin koottu näyttöä siitä, että sellaiset sosiaalisista rakenteista ja käytännöistä kumpuavat mekanismit, kuten ulossulkeminen, eristäminen ja alentunut omanarvontunne voivat toimia välittävinä tekijöinä sosiaalisen aseman ja sairastavuuden välillä. (Frost & Hoggett, 2008.)

Vähemmistöstressiä (Meyer, 2003) koskevissa tutkimuksissa on selitetty terveyseroja erilaisten vähemmistöryhmien ja muun väestön välillä. Teoriassa katsotaan, että jotkut ryhmät altistuvat ylimääräiselle psykologiselle stressille vähemmistöasemansa takia. Vähemmistöstressi on kroonista stressiä, joka liittyy syrjinnän ja väkivallan kokemuksiin sekä leimaaviin asenteisiin ja ennakkoluuloihin, jotka ovat itsessään stressaavia mutta myös muuttavat yksilön suhtautumista itseensä ja ympäristöön.

Teoriassa erilaiset stressitekijät jaetaan kolmeen pääkategoriaan: ensinäkin distaaliin stressitekijöihin, jotka ovat objektiivisesti stressiä aiheuttavia tilanteita tai asenteita, kuten suoria syrjinnän ja väkivallan kokemuksia sekä leimaavia asenteita ja ennakkoluuloja, ja toiseksi proksimaaliin stressitekijöihin, jotka syntyvät distaalisten vaikutuksesta mutta riippuvat lisäksi syrjityn omasta kokemuksesta. Tällaisia ovat esimerkiksi syrjinnän olettaminen ja pelkääminen sekä jatkuva varuillaanolo. Kolmannessa kategoriassa on kyse yksilön itseensä kohdistamasta syrjinnästä, jota leimaa itseinho. (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021.)

Sosiaalisen kärsimyksen sanallistaminen voi olla hankalaa (Frost & Hogget, 2008; Järvensivu, 2016). Järvensivun (2016, s.180) mukaan tutkimuskirjallisuudessa on kuvailtu tätä esimerkiksi kokemuksilla ”täyttymisestä vaikeasti hahmotettavissa olevilla alistamisen rakenteilla” ja kivun tuntemisella. Siten sosiaalinen kärsimys kuvaa ”sosiaalisten rakenteiden ilmenemistä kipeällä tavalla ihmisten elämässä” (mts. 180). Stressin ohella sosiaalista kärsimystä voitaneen havainnollistaa myös sosiaalisen kivun käsitteellä, joka viittaa neurotieteellisessä tutkimuksessa tehtyihin havaintoihin siitä, että sosiaalinen torjunta ja ulossulkeminen aktivoivat meissä samoja hermoratoja kuin fyysinen kipu. Evoluutiopsykologisesta näkökulmasta sosiaalisella kivulla on ollut adaptiivisia vaikutuksia. Ulossulkemisella on nähty olevan merkitystä esimerkiksi ryhmien ja yhteisöjen koheesion kannalta ja sosiaalinen kipu on voinut toimia yksilölle signaalina siitä, että omaa toimintaa on tarpeellista korjata. (Abrutyn, 2023; Liu, 2013.)

Sosiaalinen kipu tallentuu muistiin jopa paremmin kuin fyysinen kipu, jolloin se voi ohjata myös tulevaa toimintaa ja saada meidät esimerkiksi välttelemään tilanteita, jotka muistuttavat aikaisemmin koetusta kivusta (Abrutyn, 2023.). Se voi manifestoitua esimerkiksi häpeänä, mutta myös muina sosiaalisen torjunnan ja hylkäämisen aiheuttamina tunteina, kuten nolostumisena, syyllisyytenä ja itsekunnioituksen menetyksenä, vihana tai mielipahana. Toistuvat ulossulkemisen eli ostrakismin kokemukset voivat myös johtaa masennukseen, arvottomuuden kokemuksiin sekä sellaiseen vieraantumiseen, joka muista eristäytymisen kautta johtaa myös yksinäisyyteen. (Saari, 2015.) Ostrakismi voi olla myös yhteiskunnallista, jolloin se kytkeytyy stigmaan (Riggle, 2017). Abutynin (2023) mukaan stigmassa koettava sosiaalinen kipu on siitä erityistä, että se on kulttuurisesti jäsentynyttä ja

normalisoitua sekä läsnä jokapäiväisissä tilannevihjeissä. Rigglen (2017) mukaan ostrakismin ja sosiaalisen kivun käsitteet voivat toimia täydentävinä näkökulmina vähemmistöstressiin, koska ne auttavat ymmärtämään vähemmistöstressin vaikutusten laajuutta ja syvyyttä. Liun (2013) mukaan syrjintä voidaankin kokea ensisijaisesti sosiaalisen torjunnan ja ulossulkemisen uhkana.

Sosiaalisen kärsimyksen, stressin ja sosiaalisen kivun käsitteille yhteistä on se, että ne pyrkivät kuvaamaan ulkoisten tekijöiden vaikutuksia ihmisen sisäiseen kokemukseen sekä osittain myös näiden kokemusten kehollistumista (engl. *embodiment*) ja ilmenemisestä myös fyysisenä oirehdintana ja sairauksina. Tätähän traumankin käsite pyrkii osittain kuvaamaan: siinä on kyse kokemuksen tallentumisesta mieleen, aivoihin ja kehoon (van der Kolk 2017, s. 31). Lääketieteellisenä käsitteenä trauma eroaa näistä kuitenkin siten, että sekä traumaa aiheuttavia tapahtumia että sen vaikutuksia on pyritty paljon tarkemmin rajaamaan. Toisaalta kliinistä traumakäsitystä on kritisoitu siitä, että sen tarkastelussa huomio kiinnittyy yksilöllisiin tekijöihin, jotka kääntävät huomiota pois rakenteellisista ja institutionaalisista seikoista. Vaarana tällöin on sosiaalisten ongelmien yksilöllistyminen, jolla voi olla jopa traumatisoituneita ihmisiä patologisoivia, ja edelleen sortavia rakenteita uusintavia ja vahvistavia vaikutuksia. Kriittisissä näkökulmissa onkin peräänkuulutettu myös trauman sosiaalisten, kulttuuristen, rakenteellisten ja poliittisten ulottuvuuksien tarkastelua. (mm. McKenzie-Mohr, Coates, McLeod, 2012; Shaia ym., 2019; Burstow, 2005.)

Myös sosiaalityössä ajattelua ohjaavat diagnostisen näkökulman sijaan sosiaalityieteelliset teoriat, jolloin ongelmien nähdään aiheutuvan pikemminkin eriarvoisuudesta, sorrosta, vieraantumista ja sosiaalisesta ulossulkemisesta, kuin yksittäisistä äärimmäisistä tapahtumista (Joseph & Murphy, 2014). Rakenteisiin kiinnittyvässä ymmärryksessä traumasta tiedostetaan, että eriarvoisuus voi paitsi altistaa erilaisille traumaattisille kokemuksille, olla myös itsessään olla traumatisoivaa. Tällöin huomio kiinnittyy trauman yhteiskunnallisiin juurisyihin sekä niihin puuttumiseen. (Sarvela, 2023.) Trauma on siten myös ihmisoikeuksiin ja sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen liittyvä kysymys (Mersky, Topitzes & Britz, 2019), ja siten ydinkysymys myös sosiaalityölle silloin, kun sosiaalityön tarkoituksena ymmärretään haavoittuvassa asemassa olevien henkilöiden ja ryhmien oikeuksien

puolustaminen sekä sosiaalisen oikeudenmukaisuuden edistäminen. Näinhän sosiaalityön tarkoitusta ja tehtävää on esimerkiksi sen kansainvälisessä määritelmässä ymmärretty (IFSW & IASSW, 2014).

3 TRAUMA

3.1 Trauma psykologisena ja psykiatrisena käsitteenä

Alun perin traumaa ja sen seurauksia on alettu tutkia Vietnamin sodasta palanneiden veteraanien kohdalla, ja myöhemmin tarkastelu on laajentunut aina luonnonkatastrofeista sosiopoliittisiin tapahtumiin, kuten sisällissotiin, kansanmurhiin ja ihmiskauppaan saakka (Hipp, 2023). Mielenterveyteen liittyvässä tutkimuksessa posttraumaattinen stressihäiriö toimii yleensä kulmakivenä trauman ymmärtämiseen. Posttraumaattinen stressihäiriö esiintyi diagnostisena kategoriana ensimmäisen kerran DSM-diagnoosiluokituksen (engl. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, myöh. DSM) kolmannessa painoksessa. (Knight, 2018.) Yhdysvaltain psykiatrisen yhdistyksen (engl. American Psychiatric Association, APA) kehittämään diagnostiikan DSM-käsikirjassa psykiatristen häiriöiden välistä rajaa määritellään kriteerien perusteella, kun taas WHO:n kehittämässä ICD-järjestelmässä (International Classification of Diseases) mielenterveyden häiriöitä määritellään yleisten tapauskuvausten avulla. Molempia järjestelmiä kehitetään jatkuvasti, ja uusissa versioissa pyritään korjaamaan aikaisemmin ilmenneitä ongelmia. ICD- ja DSM-järjestelmiä on viime vuosikymmenien aikana yhä enemmän yhtenäistetty kaltaistamalla diagnoosien hierarkkista järjestelmää ja nimikkeitä. (Korkeila, 2011.) Uusimmat versiot, ICD-11 ja DSM-5 on julkaistu. Suomessa käytössä on ICD-järjestelmä ja uusimman version käyttöönottoa valmistellaan vuosien 2023–2026 aikana (THL, 28.4.2023).

Posttraumaattinen stressihäiriö (myöh. PTSD) on poikkeus muiden DSM-häiriöiden joukossa, sillä sen diagnostisiin kriteereihin kuuluu altistuminen tietyn tyyppiselle tapahtumalle (Joseph & Murphy, 2014). Nykyisessä kansallisessa Käypä hoito -suosituksessa (2022) todetaan, että aikuisten PTSD:n osalta ei ole merkitystä sillä, kumpaa diagnoosiluokitusta käytetään. ICD-10-luokitukseen perustuen PTSD:n kuvataan aiheutuvan seurauksena poikkeuksellisen uhkaavasta tai katastrofaalisesta tapahtumasta, joka todennäköisesti aiheuttaisi voimakasta ahdistuneisuutta kenelle tahansa, DSM-5-luokituksessa kriteerinä puolestaan on, että potilas on kokenut tai nähnyt traumaattisen tapahtuman, johon sisältyi kuolema, vakava loukkaantuminen tai sellaisen uhka, yllättävä tieto läheisen kuolemasta tai onnettomuuden ja väkivallan seurausten todistaminen useita kertoja. Lisäksi molemmissa diagnoosin

edellytyksenä ovat tapahtumaa seuraavat oireet, jotka ovat luonteeltaan vakavia ja pitkittyneitä ja häiritsevät sosiaalista tai työhön liittyvää toimintakykyä. Juuri oireiden pitkittyneisyys erottaa PTSD:n akuuteista stressihäiriöistä.

Länsimaisissa yhteiskunnissa PTSD:n on arvioitu esiintyvän noin kahdella prosentilla väestöstä, mutta arviot ovat huomattavasti korkeampia tietyillä riskiryhmillä, kuten sotilailla. PTSD:n esiintymisessä on päällekkäisyyttä myös muiden mielenterveyden häiriöiden, kuten masennuksen, ahdistuneisuushäiriöiden ja päihdehäiriöiden kanssa (Brady, Killeen, Brewerton & Lucerini, 2000). Toisinaan puhutaan myös heijastevaikutuksista: esimerkiksi päihdeidenkäyttö on liitetty traumaan liittyvien epämiellyttävien tunnekokemusten, kuten vihan tai häpeän, välttelyyn. Heijastevaikutuksilla voi myös olla omia heijastevaikutuksiaan: päihdeiden ongelmakäyttö voi esimerkiksi aiheuttaa ihmissuhdevaikeuksia tai muita sosiaalisia ongelmia, kuten asunnottomuutta. Trauman on nähty olevan yhteydessä myös muihin terveysongelmiin, muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin, hengityselinsairauksiin, immuunijärjestelmän häiriöihin ja ruoansulatusjärjestelmän häiriöihin ja jopa korkeampaan kuolleisuuteen. Trauman on katsottu vaikuttavan myös muistiin ja kognitiivisiin kykyihin. (Joseph & Murphy, 2014.)

Traumassa on kyse pitkittyneestä stressireaktiosta (van der Kolk, 2017). Stressissä ulkoisten olosuhdetekijöiden ja omien kykyjen ja tavoitteiden välillä on voimakas epäsuhta. Harva ulkopuolinen tekijä aiheuttaa stressiä itsessään, eikä ohimenevä stressi sinänsä ole pahasta, vaan se saattaa jopa edistää selviytymistä. Traumaattisten tapahtumien aiheuttama stressi eroaa tavallisesta stressistä niin ulkoisten stressitekijöiden kuin siitä seuraavien reaktioiden voimakkuudessa. Traumassa nämä ovat niin voimakkaita, että ne panevat lähes jokaisen ihmisen selviytymisen kohtuuttomalle koetukselle. (Saari, 2000.)

Diagnostiikassa trauman oireet jaetaan yleensä kolmeen ryhmään: uudelleenkokemiseen, välttelyyn tai turtumiseen, sekä kohonneeseen vireystilaan liittyviin oireisiin. Uudelleenkokemiseen liittyviä oireita ovat jatkuvat muistikuvat, hetkelliset voimakkaat takauamat sekä painajaisunet tai ahdistuneisuus oloissa, jotka muistuttavat koetusta tapahtumasta. Välttelemiseen ja turtumiseen liittyvissä oireissa ihminen pyrkii välttämään joutumista oloihin, jotka muistuttavat tapahtumasta sekä asiaan liittyviä ajatuksia ja keskusteluita. Toisaalta voi esiintyä

myös tunteiden ja tulevaisuudentoiveiden vähentymistä sekä kiinnostuksen menettämistä ennen tärkeiksi koettuihin asioihin. Kohonneeseen vireystilaan liittyvät oireet ilmenevät esimerkiksi keskittymisongelmina, nukkumisvaikeuksina, pelokkuutena ja herkistyneinä fyysisinä reaktioina traumaattista tapahtumaa muistuttavissa tilanteissa. (Traumaperäinen stressihäiriö: Käypä hoito -suositus, 2022.) Monimuotoisen traumaperäisen stressihäiriön oireet sisältävät posttraumaattiselle stressihäiriölle tyypillisten uudelleenelämiseen, kohonneeseen vireystilaan sekä välttämiskäyttäytymiseen liittyvien oireiden lisäksi ihmissuhteiden ja tunne-elämän vaikeuksia, negatiivisia ja sitkeitä uskomuksia itsestä sekä dissosiaatio-oireita (Cloitre ym., 2013).

Van der Kolkin (2017) mukaan hermostomme käsittelee eri tavalla traumaattisia kuin ei-traumaattisia tilanteita. Traumaattiset kokemukset voivat muuttaa ihmisen psykofyysis-sosiaalista tasapainotilaa siten, että traumaattisen tapahtuman seurauksena hermostomme tapa havaita riskejä ja turvallisia tilanteita muuttuu. Tätä voidaan havainnollistaa niin kutsutun polyvagaalisen teorian avulla (Porges, 2011). Kun keho havaitsee vaaratilanteen, se voi turvautua kolmeen erilaiseen stressireaktioon. Pelkästään sosiaalisilla nisäkkäillä esiintyvä ensisijainen stressivaste on etsiä turvaa muista ryhmän jäsenistä (*sosiaalisen liittymisen järjestelmä*). Jos turvan saaminen muilta ei onnistu, elimistömme turvautuu toissijaisesti *taistele tai pakene* -reaktioon, josta vastaa sympaattinen hermosto. Mikäli taistelemisen tai pakeneminen ei ole mahdollista, elimistömme pyrkii säästämään energiaa ja vähentämään toimintojaan. Tätä vielä alkukantaisempaa selviytymisstrategiaa, jossa autonominen hermosto aktivoituu, voidaan kuvailla *jähmettymiseksi tai lamaantumiseksi*. Teorian avulla voidaan selittää traumaan liittyviä reaktiota: taistele tai pakene-reaktiot ilmenevät esimerkiksi tunteiden tasolla esimerkiksi paniikkina ja raivona sekä ylivireytenä ja reaktiivisuutena, mutta trauma voi ilmetä myös avuttomuuden tunteina, tunteiden vähentymisenä, sulkeutumisenä, sosiaalisena ja emotionaalisenä vetäytymisenä, nykyhetkestä irtautumisena ja dissosiaatio-oireina. Selviytymistilan aktivoituessa ajattelu on myös estynyt: yksilön havaintoihin, päätöksentekoon ja ihmissuhteisiin liittyvät prosessit ovat rajoittuneita, kun kaikki energia kohdistuu selviytymisstrategioiden käyttöön. Tällä voidaan selittää myös traumalle tyypillistä tulevaisuudentoiveiden vähentymistä, mustavalkoista ajattelua sekä epäsosiaaliseltakin vaikuttavaa käyttäytymistä. (Mt.)

Traumakokemus uudelleenaktivoituu helposti traumasta muistuttavissa tilanteissa tai erilaisten muistivihjeiden, kuten vaikkapa hajujen, äänten tai kosketuksen kautta. Stressaavassa tilanteessa ajatukset kulkevat samoja neuraalisia ratoja pitkin kuin alkuperäisessä traumaattisessa tapahtumassa. Traumakokemuksille tyypillinen piirre onkin jännitteinen suhde menneen ja nykyisyyden välillä: traumatisoitunut pyrkii samanaikaisesti muistamaan kokemaansa asioiden käsittelemiseksi ja toisaalta unohtamaan kokemansa. Tämä ilmenee tyypillisesti traumaattisten muistojen aktiivisena vastustamisena ja tukahduttamisena, itsen jakautumisena menneeseen ja nykyiseen minään ja toisaalta menneisyydestä kumpuavina piinaavina muistoina ja jatkuvana uudelleenkokemisena. Pahimmillaan traumaattiset muistot voivat olla musertavia eikä niiden latautuneisuus hälvene ajan kanssa. Muistot saattavat olla henkilön ulottumattomissa, mutta useimmilla traumaa kokeneilla tapahtuma on muistissa. He saattavat kuitenkin pyrkiä välttämään traumatapahtumaan liittyviä muistoja tai traumasta muistuttavia tilanteita, ja puolustautumismekanismiina he voivat myös pyrkiä rakentamaan elämänsä sen ympärille, että pystyvät välttämään triggeröiviä asioita ja kokemuksia. (van der Kolk & van der Hart, 1995.)

Haslam ja McGarth (2020) toteavat, että trauman käsite on vuosien saatossa kokenut huomattavaa semanttista laajentumista niin, että sillä nykyisellään viitataan paljon laajempaan joukkoon erilaisia kokemuksia kuin aikaisemmin. Käsitteen laajentuminen on ollut sekä vertikaalista siten, että trauma nykyisellään viittaa vähemmän intensiivisiin tai äärimmäisiin kokemuksiin, sekä horisontaalista siten, että käsitettä on alettu käyttämään laadullisesti uudenaikaisissa yhteyksissä.

Vertikaalista laajenemista on tapahtunut esimerkiksi trauman diagnostisissa kriteereissä. ICD-11-järjestelmään on esimerkiksi tulossa uutena diagnostisena luokituksena monimuotoista traumaperäistä stressihäiriötä koskeva diagnoosi (THL, 28.4.2023). Diagnoosi kuvaa moninkertaisen traumatisoitumisen oireita, jotka ovat monimuotoisempia kuin yksittäisen trauman aiheuttamat oireet. Monimuotoisen traumaperäisen stressihäiriön oireet sisältävät posttraumaattiselle stressihäiriölle tyypillisten uudelleenelämiseen, kohonneeseen vireystilaan sekä välttämiskäyttäytymiseen liittyvien oireiden lisäksi ihmissuhteiden ja tunne-elämän vaikeuksia, negatiivisia ja sitkeitä uskomuksia itsestä sekä dissosiaatio-oireita (Cloitre ym., 2013). Käsitteen horisontaalista laajenemista puolestaan tapahtunut esimerkiksi silloin, kun traumaa on alettu käsitteellistää myös muiden tieteenalojen,

kuten yhteiskuntatieteiden, toimesta. (Haslam & McGarth, 2020.) Tämä on toisinaan katsottu diagnostiikan näkökulmasta ongelmalliseksi, sillä sen on katsottu syövän psykiatristen diagnoosijärjestelmien uskottavuutta (McNally, 2010). Toisaalta näille näkökulmille on myös perusteensa, joita esitetään tarkemmin seuraavassa alaluvussa.

3.2 Kliinisen traumakäsityksen kritiikkiä

Vaikka trauma on alun perin psykologian ja psykiatrian alaan kuuluva termi, on traumaa koskeva keskustelu ollut jo pitkään monitieteistä, ja tutkimustiedon karttuessa posttraumaattista stressihäiriötä on alettu pitää ainoastaan yhtenä trauman mahdollisista seurauksista. Kuitenkin näkemykset siitä, kuinka inklusiivisesti traumaa tulisi määritellä, vaihtelevat yhä (Joseph & Murphy, 2014). Sosiaalitieteellisistä, feministisistä ja traumainformoiduista näkökulmista nykyistä, vahvasti lääketieteelliseen tutkimukseen nojaavaa ymmärrystä traumasta on kritisoitu kapeaksi (mm. McKenzie-Mohr, Coates & McLeold, 2012; Joseph & Murphy, 2014; Shaia ym., 2019; Sarvela, 2023). Joidenkin traumateoreetikkojen mukaan käsitystä traumaattisten kokemusten kirjosta olisi laajennettava kattamaan yhteiskunnalliseen sortoon ja syrjintään, kuten rasismiin, seksismiin, homofobiaan tai köyhyyteen perustuvia kroonisia kokemuksia. Esimerkiksi traumatutkija ja psykiatri Judith Herman (1992) on kiinnittänyt huomiota siihen, kuinka naisiin kohdistuva väkivalta on tavallisin syy naisten traumatisoitumiselle, mutta lapsiin ja naisiin kohdistuvaa väkivaltaa on useissa kulttuureissa normalisoitu. Herman katsoo, että traumassa onkin psykiatrisen oireyhtymän sijaan kyse normaaleista selviytymisreaktioista sietämättömiin tapahtumiin ja olosuhteisiin.

Brown (1991) ja Burstow (2003) ovat myös huomauttaneet, että marginalisoitujen ihmisryhmien kohdalla paitsi yksittäisillä traumaattisilla tapahtumilla, myös yhteiskunnasta ulossulkemisella voi olla traumatisoivia vaikutuksia. Psykologisissa näkökulmissa on kuitenkin oltu taipuvaisia minimoimaan heikkoon sosioekonomiseen asemaan liittyviä, jatkuvan stressin ja nöyryytyksen aiheuttamia haittoja. Myös Root (1992, ks. K.S & Karmakar, 2023, s. 386–388) on korostanut psykososiaalisen kontekstin huomioimista traumaattisten kokemusten määrittelyssä. Marginalisoitumisen prosesseissa syntyy epäsuoraa traumatisoitumista, joka liittyy siihen, että yksilön identiteetti tai sen osa on yhteiskunnallisesti väheksytty. Tällaisia

traumaa voidaan nimittää alhaiseen sosiaaliseen statukseen liittyväksi traumaksi (huom. kirjoittajan oma käänös, engl. *insidious trauma*). Trauma ei ole siis seurausta ainoastaan yksittäisistä tapahtumasta, vaan toistuvista, arkipäiväisistä väkivallan ja sorron kokemuksista, jotka rikkovat turvallisuuden tunnetta sekä muovaavat henkilön maailmankuvaa ja käsityksiä itsestä (vrt. Janoff-Bulman, 1992). Tällaisten ihmisryhmien kokema kaltoinkohtelu on kuitenkin yhteiskunnallisesti normalisoitua ja siten ohitettavissa myös valtavirtaisen traumatutkimuksen toimesta. Myös Shaia ja kumppanit (2019) käyttävät sosiaalisesti tuotetun trauman (engl. *socially-engineered trauma*) käsitettä kuvaamaan sellaisia traumaattisia tapahtumia, jotka voidaan paikantaa sortoa ja eriarvoisuutta tuottavien yhteiskunnallisten rakenteiden ja valtasuhteiden, kuten rasismien, seksismin ja klassismin tuottamiksi.

Traumatutkimuksessa eriarvoisuutta ja syrjinnän muotoja, kuten rasismia tai köyhyyttä, ei perinteisesti olla otettu tekijöinä huomioon PTSD:n kehitymisessä, vaikka muilla tekijöillä ei olekaan voitu selittää sitä, miksi PTSD:n esiintyminen on esimerkiksi rodullistettujen vähemmistöjen ja alhaisessa sosioekonomisessa asemassa elävien keskuudessa huomattavasti yleisempää. Viime aikoina on kuitenkin koottu näyttöä myös eriarvoisuuden ja syrjinnän yhteydestä traumaan esimerkiksi rasismien yhteydessä (mm. Kirkinis, Pieterse, Martin, Agiliga & Brownell, 2021). Esimerkiksi Williamsin, Osmanin ja Hyonin (2023) kvantitatiivisessa tutkimuksessa osoitettiin, että syrjintään liittyvät kokemukset lisäsivät traumaoireiden esiintymisen todennäköisyyttä. Myös elämänmittaisella altistumisella syrjinnälle oli vahvempi yhteys oireiden esiintymiseen kuin lähimenneisyydessä tapahtuneilla kokemuksilla. Tutkijoiden mukaan tulos alleviivaa trauman kumuloituvaa luonnetta. (Mt.) Vähän tietoa on vielä kuitenkin koskien sitä, mitä tarkalleen ottaen ovat ne aspektit, jotka esimerkiksi rasismien kohdalla aiheuttavat kroonista stressiä tai traumatisoitumista (Carter, 2007).

Carterin (2007) mukaan PTSD:n diagnostiset kriteerit ovat rasismiin perustuvan trauman ymmärtämisessä ja tunnistamisessa tärkeitä, mutta eivät riittäviä. Diagnostiset kriteerit eivät esimerkiksi riittävästi ota huomioon yksilön subjektiivista kokemusta tapahtuman tuottamasta uhasta. Lisäksi traumadiagnostiikan kautta arvioituna rasismien uhrin määritykselliset mielensterveystilanteiksi. Tämä on ongelmallista, sillä se kääntää huomiota pois traumaa aiheuttavista kontekstista eli

rasismista, ja voi lisäksi olla leimaavaa. Joidenkin näkökulmien mukaan subjektiivisilla uhan kokemuksilla onkin traumatisoitumisessa enemmän merkitystä kuin itse tapahtuman luonteella (mm. Janoff-Bulman, 1992; Brockmeier, 2008; Carter, 2007). Vaikka tapahtuman voimakkuudella tai intensiivisyydellä onkin merkitystä, tapahtuman järkyttävyyteen voivat vaikuttaa esimerkiksi tunteet ja ajatukset siitä, mitä olisi voinut tapahtua. Esimerkiksi Norrisin (1992, ks. Carter, s.33) mukaan traumaattiseksi voitaisiin luokitella mikä tahansa tapahtuma, joka koetaan niin järkyttäväksi, että se aiheuttaa uudelleenelämiseen, turtumiseen tai ylivireyteen liittyviä reaktioita. Traumaattisia tapahtumia voisivat siten olla myös sellaiset, jotka fyysisen uhan sijaan koettaisiin psyykkisesti tai emotionaalisesti uhkaavina. Myös Janoff-Bulmanin (1992) mukaan traumaattisia kokemuksia voivat olla sekä fyysisestä selviytymistä uhkaavat tilanteet, että kokemukset hylätyksi tulemisesta tai yksin jäämisestä tai niiden uhasta.

Carterin (2007, s. 88–93) mukaan rasismiin liittyvää traumatisoitumista olisikin kuvaavampaa käsitteellistää esimerkiksi psykologisena 'vauriona' (engl. *injury*) mikä kuvaisi paremmin rasismiin tai etnisyyteen perustuviin kohtaamisiin ja kokemuksiin liittyviä ulkoisia rikkomuksia ja hyökkäyksiä. Tällaisissa traumoissa keskeisinä voidaan nähdä ylivireyteen, toistuviin ajatuksiin sekä emotionaaliseen turtumiseen ja välttelemiseen liittyvät reaktiot. Toisaalta rasismiin liittyvä trauma voi myös ilmetä esimerkiksi masentuneisuutena ja ahdistuneisuutena sekä alentuneena itsetuntona, itsesyytöksinä ja ihmissuhteisiin liittyvinä vaikeuksina. Tällä tavalla määriteltynä rasismiin liittyvä trauma muistuttaa huomattavasti vähemmistöstressiteoriassa kuvattua prosessia. Vaikka vähemmistöstressiä ei ole varsinaisesti nimetty traumaattiseksi stressiksi, on sillä katsottu olevan paljon yhteistä post-traumaattisen stressihäiriön kanssa, sillä molempiin liittyy kokemusten jatkuvaa toistumista mielessä, välttelyä, varuillaanoloa sekä mielialan huononemista. (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021.) Kuten trauma, myös vähemmistöstressi voi johtaa myös haitallisten selviytymiskeinojen ja -mekanismien käyttöön, kuten päihteiden ongelmakäyttöön ja itsetuhoisuuteen (Riggle, 2017).

Vähemmistöstressin yhteyttä köyhyyteen voidaan havainnollistaa klassismin käsitteellä. Liu (2013) onkin hahmotellut luokkaperustaisen eli klassismin perustuvan trauman käsitettä. Klassismi on ulossulkemisen muoto, joka vaikuttaa

moniulotteisesti henkilön elämän eri osa-alueisiin sekä näkyvillä että näkymättömillä tavoilla. Näkyviä ovat esimerkiksi köyhyyden vaikutukset terveyteen, näkymättömiä puolestaan sosiaalisen ulossulkemisen emotionaaliset ja psykologiset vaikutukset. Ulossulkeminen voi aiheuttaa traumaattisiksi tulkittavia oireita, esimerkiksi ylivalppautta ja reaktioherkkyyttä sosiaalista torjuntaa koskevia vihjeitä kohtaan. Luokkaperustainen trauma voidaan siten määritellä akuutteina tai kroonisina uhan kokemuksina henkilön sosiaalista asemaa tai statusta kohtaan, joissa henkilö on tapahtuman hetkellä kykenemätön pakenemaan uhkaa helpottaakseen tilannettaan, ja josta seuraa kokemus avuttomuudesta sekä jatkuvaa huolta uusien luokkaperustaisten uhkien kokemisesta. Myös Liu (mt) yhdistää luokkaperustaisen trauman sosiaaliseen kipuun, sillä sosiaalinen kipu jättää pysyvän muistijäljen, ja klassismi todennäköisesti koetaan kipua aiheuttavana ulossulkemisena ja torjuntana tai sen uhkana.

Shamai (2018) on puolestaan määritellyt köyhyyttä kollektiivisena traumana. Kollektiivista traumaa yleisemmin on kuvailtu erilaisten käsitteiden kautta: esimerkiksi joukkotraumana (Landau ym., 2008), joka kuvaa yksittäisten tapahtumien vaikutuksia suureen joukkoon ihmisiä, kulttuurisena traumana (Pastor, 2004), joka kuvaa traumaattisen tapahtuman kohdistumista sellaiseen yhteisöön, jonka jäseneksi jokin ryhmä ihmisiä mieltää kuuluvansa, sekä historiallisena traumana (Brave Heart, 2004), joka kuvaa kulttuurisen trauman ylisukupolvaisia vaikutuksia. Yhteistä näkökulmille on, että katastrofaalisten tapahtumien nähdään aiheuttavan jaettuina vaikutuksia, jotka näkyvät esimerkiksi uhrien kollektiivisissa narratiiveissa ja heidän sosiaalisissa identiteeteissään. Näissä näkökulmissa trauman aiheuttaja on yleensä jokin yksittäinen tapahtuma, joka koskettaa suurta joukkoa tai yhteisöä, esimerkiksi sota. (Shamai, 2018.)

Kollektiivisessä traumassa trauma voi vaikuttaa ihmiseen, vaikka hän ei kokenut tapahtumaa henkilökohtaisesti (Shamai, 2018). Samankaltaisesti vähemmistöstressiteoriassa henkilön kokema syrjintä vaikuttaa välillisesti kaikkiin ryhmän jäseniin, sillä proksimaaliset stressitekijät eivät ole riippuvaisia samanaikaisesta altistuksesta syrjinnälle. (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021.) Mikäli trauma ymmärretään laajemmin traumaattisen stressin kautta, voidaan köyhyydenkin määritellä kollektiivisena traumana, sillä köyhyydessä eläminen tarkoittaa jatkuvaa

altistumista traumaattisille olosuhteille. Kuten muissakin kollektiivisen trauman muodoissa, köyhyydellä on vaikutuksia ihmisten elämää koskeviin narratiiveihin, uskomuksiin ja identiteetteihin. Tällä voidaan selittää esimerkiksi epäluottamusta sosiaalisiin instituutioihin, heikkoa itseluottamusta ja köyhyyteen liittyvää häpeää. (Shamai, 2018.)

Myös Hudson (2016) on tarkastellut köyhyyttä sosiaalisena identiteettinä autoetnografian keinoin. Tästä näkökulmasta köyhyyteen liittyy sen materiaalisten ulottuvuuksien lisäksi psykologisia ulottuvuuksia, joita köyhyydessä eläviin kohdistuva ulossulkeminen ja sosiaalinen torjunta aiheuttaa. Köyhyys on sosiaalinen identiteetti, jota leimaa stigma. Stigmatisoitumista tapahtuu, kun yksilön identiteetti ei mukaudu sosiaalisiin odotuksiin. Kapitalistisissa yhteiskunnissa ihmisten odotetaan pystyvän pitämään huolta itsestään ja toimeentulostaan, jolloin köyhyyteen liittyy negatiivisia stereotyyppioita, joissa köyhyys näyttäytyy itseaiheutettuna ja köyhyydessä elävät puolestaan laiskoina ja moraalittomina, josta seuraa perustavien ”sosiaalisten” tarpeiden, kuten hyväksytyksi tulemisen ja kuulumisen tunteiden, menettämistä. Koska köyhyydessä eläminen rikkoo kokemusta hyvinvoinnista ja jättää pysyviä muistijälkiä, se voidaan määritellä sosiaalisesti rakentuneeksi traumaksi.

Koska työttömyys ja köyhyys ovat toisiinsa kytkeytyviä ilmiöitä, tärkeän näkökulman tarjoaa myös Näreen ja Näreen (2022) kuvaus työttömyyden aiheuttamasta traumasta. Työttömyys ja köyhyys ovat toisiinsa kytkeytyviä ilmiöitä. Työttömyyden aiheuttamaa traumaa tutkijat nimittävät liminaalitraumaksi, joka voidaan määritellä ”kärsimystä aiheuttavaksi pitkittyneeksi väli-tilaksi, jonka taustalla ovat yhteiskunnalliset toimenpiteet, prosessit ja rakenteet” (mts. 253.) Siinä missä shokkitrauma aiheutuu äkillisestä järkyttävästä tapahtumasta ja kiintymystrauma lapsena koetusta kaltoinkohtelusta, liminaalitraumalle tyypillistä puolestaan on se, ettei sen päättymisestä ei ole tietoa. Määrittelemättömän keston vuoksi se kaventaa tulevaisuuteen liittyviä toiveita ja odotuksia ja altistaa olemaan jatkuvasti varuillaan ja pelkäämään pahinta. Sen ytimessä on luottamuksen murentuminen omaa elämää kannatteleviin rakenteisiin, toimintakyvyn rajautumisen sekä minäkokemuksen hajoaminen vihamielisiksi koettujen yhteiskunnallisten toimenpiteiden kohteena. Myös särkyneiden oletusten teoriassa (Janoff-Bulman, 1992) traumalle tyypillisenä

nähdään kielteiset käsitykset itsestä sekä kokemukset turvattomuudesta ja kontrollin menettämisestä. Näitä selvennetään tarkemmin seuraavassa alaluvussa.

3.3 Särkyneiden oletusten teoria

Josephin ja Murphyn (2014) mukaan sosiaalityössä asioita lähestytään diagnostisen näkökulman sijasta usein sosiaalisesta ja relationaalisesta näkökulmasta. Tällöin on mahdollista nähdä niitä monimuotoisia vaikutuksia, joita traumalla on ihmisten elämään: yhden henkilön trauma voi esimerkiksi vaikuttaa myös muihin perheenjäseniin, ja trauma voi toisaalta koskettaa vielä laajempiakin yhteisöjä ja jopa kansakuntia. Sosiaalityö on yleensä psykiatrisia ja psykologisia näkökulmia kiinnostuneempi tällaisista sosiaalisista ulottuvuuksista ihmisten elämässä, ja sosiaalityössä on mahdollisuuksia myös kehittää näihin kohdistuvia interventioita. Trauma voikin toimia siltana rakenteellisen ja yksilöllisen näkökulman välillä, mutta ainoastaan, jos sosiaalityössä omaksutaan psykologisia ja psykiatrisia laajempi ymmärrys traumasta. (Mt.)

Tätä yhteyttä voidaan rakentaa käsitteellistämällä traumaa diagnostiikan sijaan sosiaalipsykologisesta näkökulmasta (Joseph & Murphy, 2014). Janoff-Bulmanin (1992) särkyneiden oletusten teoriassa trauma määritellään seurauksena tapahtumista, jotka uhkaavat henkilön kokemusta turvallisuudesta. Teoria perustuu ajatukselle siitä, että sisäinen maailmamme rakentuu itseämme ja ulkoista maailmaa koskevien uskomusten ja oletusten varaan. Tässä sisäisessä maailmassa on kyse kokemusten myötä kehittyvästä käsitejärjestelmästä, joka ohjaa jokapäiväistä toimintaamme ja toimii hyvinvointimme perustana. Sisäinen käsitejärjestelmä sisältää monenlaisia uskomuksia, mutta toiset niistä ovat tärkeämpiä kuin toiset. Kaikkein perustavanlaatuisimmat oletukset koskevat uskomuksia itsestämme, ulkoisesta maailmasta sekä näiden kahden välisestä suhteesta. Käsitejärjestelmän rakentumisessa merkitystä on erityisesti varhaisilla kokemuksilla. Lapsuudessa muodostettu perusturvallisuuden tunne takaa sen, että toimintaa ohjaavat oletukset ovat positiivisesti värittyneitä. Useimmat ihmiset ovatkin taipuvaisia uskomaan, että maailma on hyvántahtoinen ja merkityksellinen paikka, ja olettavat myös itse olevansa myös itse arvokkaita, kykeneväisiä ja moraalisia yksilöitä. (Mt.)

Oletusten kontekstissa 'maailma' on abstrakti käsite, joka viittaa sekä ihmisiin että tapahtumiin. Kun oletamme, että muut ihmiset ovat hyvántahtoisia, uskomme heidän olevan pohjimmiltaan hyviä, kilttejä, avuliaita ja välittäviä. Kun uskomme, että tapahtumat ovat hyvántahtoisia, olemme taipuvaisia olettamaan pikemminkin hyviä kuin huonoja lopputulemia tapahtumille. Nämä oletukset myös korreloivat vahvasti keskenään, ja yleisesti ottaen olemme taipuvaisia olettamaan, että elämme hyvántahtoisessa ja turvallisessa maailmassa pikemmin kuin vihamielisessä maailmassa. Tässä maailma viittaa kuitenkin pikemminkin omaan henkilökohtaiseen maailmaamme kuin maailmaan sen laajemmassa merkityksessä - vaikka tiedämme, että maailmassa tapahtuu pahoja asioita, olemme kuitenkin taipuvaisia näkemään oman tulevaisuutemme positiivisessa valossa. Tämä johtuu siitä, että oma, suhteellisen rajoittunut osamme maailmasta näyttäytyy pääasiallisesti hyvántahtoisena. (Janoff-Bulman, 1992.)

Uskomus maailman merkityksellisyydestä puolestaan viittaa sekä siihen, miksi uskomme asioiden tapahtuvan, että siihen, miksi uskomme tiettyjen asioiden tapahtuvan tietyille ihmisille. Ihmiset ovat ajattelemaan ja hahmottamaan tapahtumia syy-seuraus-suhteiden kautta, mutta arkisella tasolla olemme taipuvaisia tukeutumaan sosiaalisiin pikemmin kuin tieteellisiin "faktoihin" siitä, miten hyvät ja pahat asiat maailmassa jakautuvat. Olemme siis taipuvaisia arvioimaan oikeudenmukaisuutta henkilökohtaisen ansaitsevuuden kautta, jolloin hyvät, kunnolliset ja moraaliset ihmiset ansaitsevat positiivisia asioita ja epäonni kohtaa puolestaan moraalisesti korruptoituneita. Vaihtoehtoisesti oikeudenmukaisuus voidaan liittää käyttäytymiseen pikemmin kuin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, jolloin pahat asiat näyttäytyvät seurauksena ihmisen teoista, kuten huolimattomuudesta. (Janoff-Bulman, 1992; Saari, 2000.) Sosiaalipsykologiassa tällaista kognitiivista vinoumaa on kutsuttu myös oikeudenmukaisuusharhaksi (Lerner & Montada, 1998). Oikeudenmukaisessa maailmassa teoilla ja olosuhteilla on ennakoitavissa olevat, asianmukaiset seuraukset. Kyse on siis kontrollista. Oletuksen tarkoituksena onkin ylläpitää tunnetta siitä, että voimme omalla toiminnallamme vaikuttaa siihen, mitä meille tapahtuu. Olemme taipuvaisia havaitsemaan tällaista jatkuvuutta myös sellaisissa tilanteissa, joissa sitä ei selkeästi ole. (Janoff-Bulman, 1992.)

Oletus maailman merkityksellisyydestä kytkeytyy myös itseä koskeviin käsityksiimme. Itsetuntoon liittyy arviointeja henkilökohtaisista ominaisuuksista, kuten hyvydestä, kunnollisuudesta ja moraalisuudesta, ja toisaalta omasta käyttäytymisestä ja sen vaikuttavuudesta. Tutkimuksissa on osoitettu, että ihmiset ovat taipuvaisia arvioimaan itseään hyvin positiivisesti. Olemme taipuvaisia ajattelemaan, että positiiviset lopputulemat ovat omaa ansiotamme ja valinnoillamme vaikuttamaan siihen, mitä meille tapahtuu. Todellisuudessa tämä, kuten muutkin perustavanlaatuiset käsityksemme ovat yleensä positiivisesti vinoutuneita. mutta niillä on tärkeä merkitys: ne mahdollistavat sen, että koemme olomme turvalliseksi maailmassa toimiessamme. Totuushan kuitenkin on, että olemme kaikki kuolevaisia - emme kuitenkaan ajattele kuoleman tai vahingoittumisen mahdollisuutta jokapäiväisessä elämässämme, koska se tekisi toimimisesta mahdotonta tai ainakin hyvin vaikeaa. Perustavanlaatuiset uskomukset ovat siten laajoja, abstrakteja ja myös emotionaalisesti latautuneita yleistyksiä, joiden tehtävänä on tehdä maailmaa ymmärrettäväksi ja mahdollistaa tapahtumien integroituminen maailmankuvaan. (Janoff-Bulman, 1992.)

Traumaattisten tapahtumien kohtaaminen haastaa näitä perustavanlaatuisia uskomuksia ja muuttaa siten ihmisen maailmankuvaa. Aikaisempien, optimististen oletusten ylläpitäminen ei ole enää mahdollista, sillä traumassa ihmiset joutuvat kohtaamaan maailman sellaisena kuin se pahimmillaan voi olla, turvattomana ja vaarallisena. Elämää kannattelevan perusluottamuksen rikkoutuessa ihminen joutuu kasvokkain oman haavoittuvuutensa kanssa. Ensireaktiona tähän on usein shokki, epäusko ja hämmennys sekä mielialan lasku. Jälkimmäiseen on viitattu psykologiassa myös depressiivisenä realismina: tutkimuksissa on havaittu, että masentuneiden ihmisten mielikuvat maailmasta, itsestään ja tulevaisuudesta ovat usein realistisempia kuin muiden. Traumatisoituneet ihmiset ovatkin yleisesti ottaen muita ihmisiä taipuvaisempia maailman vähemmän turvallisen paikkana, arvostamaan itseään vähemmän ja näkemään maailmassa vähemmän merkitystä. Nämä erilliset uskomukset ovat yhteydessä toisiinsa, mutta muutoksia saattaa esiintyä toisinaan vain osassa uskomuksista. Jo yhdenkin uskomuksen rikkoutuminen riittää kuitenkin rikkomaan kokemusta perusturvallisuudesta. (Mt.)

Trauman seurauksena vanhan käsitejärjestelmä ja uusi traumakokemusta koskeva tieto ovat ristiriidassa keskenään. Vanhat toimintaa ohjaavat käsitykset eivät traumaa koskevan tiedon valossa enää vaikuta päteville. Kokonaan uuden maailmankuvan rakentaminen traumasta opitun tiedon varaan puolestaan tarkoittaisi sen hyväksymistä, että maailma on pahantahtoinen sekä arvaamaton ja kokija itse on avuton ja ansaitsematon. Vaikka nämä oletukset vaikuttavat kokemuksen valossa päteville, niihin liittyy voimakkaita negatiivisia tunteita. Särkyneiden oletusten teoriassa sellaiset traumaan liittyvät reaktiot, kuten uudelleenelämiseen, turtumiseen ja välttelyyn liittyvät ”oireet” nähdään automaattisina, tiedon käsittelyyn liittyvinä mekanismeina: uudelleeneläminen on asioiden automaattista käsittelyä, välttely ja turtuminen puolestaan suojautumista kivuliailta ajatuksilta, mielikuvilta ja tunteilta. Nämä kaksi prosessia tukevat toisiaan ja tyypillisesti vuorottelevat toipumisprosessin edetessä. Vuorottelun tehtävä on mahdollistaa traumasta opitun tiedon käsittelyä pala kerrallaan silloin, kun traumaan liittyvät ahdistuksen ja pelon tunteet ovat liian voimakkaita kerrallaan koettaviksi. Onnistuneessa prosessoinnissa ajatusten ja mielikuvien sekä näihin liittyvien tunteiden tunkeutuminen tietoisuuteen vähenee, jolloin tarvetta välttelyyn ja turtumiseen liittyville mekanismeille ei enää ole (Janoff-Bulman, 1992).

Uuden maailmankuvan rakentaminen edellyttää traumaa edeltävien käsitysten integroimista tavalla tai toisella uuteen traumasta opittuun informaatioon. Automaattisten mekanismien lisäksi traumaselviytyjät voivat käyttää erilaisia (tiedostamattomia) strategioita kognitiivisen ja emotionaalisen tasapainotilan saavuttamiseen eli uuden, vakaan maailmankuvan rakentamiseen. Strategiat voivat arvioimaan ja muovaamaan maailmaa koskevia oletuksia uudelleen niin, että traumasta tulee ymmärrettävä. Nämä strategiat voidaan jakaa kolmeen, joista ensimmäinen perustuu vertailuun: selviytyjät vertaavat kokemuksiaan muiden, erityisesti muiden uhrien, todellisiin tai kuviteltuihin kokemuksiin. Trauman kontekstissa vertailua tapahtuu erityisesti ”alaspäin” eli niihin, joilla asiat ovat vielä huonommin. Sosiaalisen vertailun lisäksi omaa tilannetta voidaan verrata siihen, mitä olisi voinut tapahtua. Vertailu auttaa uhan kokemusten minimoimisessa ja mahdollistaa oman tilanteen ja itsen arvioimisen suotuisammassa valossa. (Janoff-Bulman, 1992.)

Toinen strategia perustuu tulkintojen tekemiseen siitä, mikä oma rooli on ollut traumaattisessa tapahtumassa. Tapahtuman merkitystä voidaan etsiä hakemalla vastausta sellaisiin kysymyksiin, kuten miksi tämä tapahtui, ja miksi tämä tapahtui minulle. Tyypillisesti näiden kysymysten vastaamiseen liittyy itsesyytöksiä. Itsesyytösten avulla itse tapahtuma voi näyttäytyä vähemmän uhkaavassa valossa. Ihminen voi esimerkiksi pyrkiä selittämään tapahtumaa omalla arvottomuudellaan, heikkoudellaan, epäpätevyydellään tai haavoittuvuudellaan. Itsesyytökset voivat siten liittyä pyrkimykseen säilyttää kokemusta maailman merkityksellisyydestä ja omasta kontrollista. Itsesyytökset voidaan kuitenkin niiden luonteen perusteella jakaa kategoriin tai käyttäytymiseen liittyviin itsesyytöksiin. Kategoriset itsesyytökset liittyvät ihmisen sisäisiin ja pysyviin luonteenpiirteisiin, kun taas käyttäytymiseen liittyvät itsesyytökset ovat kytköksissä kontrolliin liittyviin uskomuksiin. Tällaisia ovat esimerkiksi ajatukset siitä, että traumaattinen tapahtuma olisi voitu välttää toimimalla tilanteessa toisin. Tällaiset itsesyytökset voivat olla adaptiivisia, sillä uskomus asioiden hallittavuudesta voi olla lohduttava. Traumatapahtuman luonteella on kuitenkin merkitystä siinä, minkä tyyppisiä strategioita henkilöllä on käytettävissään: jotkut traumaattiset tapahtumat ovat esimerkiksi luonteeltaan sellaisia, että omalla käyttäytymisellä on lopputuloksen kannalta hyvin vähän merkitystä. (Janoff-Bulman, 1992.)

Kolmas strategia keskittyy traumaattisen kokemuksen uudelleenarviointiin tapahtuman tarkoituksen ja hyödyn näkökulmasta. Strategia astuu kuvaan tyypillisesti vasta myöhäisemmässä prosessoinnin vaiheessa, sillä se liittyy kokemuksen lopulliseen hyväksymiseen ja muuntamiseen siten, että tapahtumalla on mahdollista nähdä myös positiivisia seurauksia. Tulkitsemalla ja arvioimalla kokemusta hyötyjen ja opetusten näkökulmasta etsitään samalla todisteita maailman hyvántahtoisuudesta, merkityksellisyydestä ja omasta arvosta. Merkkejä tällaisesta prosessoinnista ovat esimerkiksi pohdinnat siitä, että traumaattinen kokemus on palvellut jotakin tarkoitusta, esimerkiksi opettamalla tärkeitä asioita elämästä tai henkilöstä itsestään. Toisaalta merkitystä voidaan etsiä myös pohtimalla sitä, mitä hyötyä omasta kärsimyksestä on ollut muille. Merkitystä kokemukselle voidaan rakentaa myös käyttäytymisen tasolla, esimerkiksi hyödyntämällä omaa kokemusta muiden auttamisessa. Tällaiset strategiat astuvat kuvaan tyypillisesti vasta myöhäisemmässä vaiheessa, sillä ne liittyvät kokemuksen lopulliseen hyväksymiseen

ja muuntamiseen siten, että tapahtumalla on mahdollista nähdä myös positiivisia seurauksia. Tulkitsemalla ja arvioimalla kokemusta hyötyjen ja opetusten näkökulmasta etsitään samalla todisteita maailman hyvántahtoisuudesta, merkityksellisyydestä ja omasta arvosta. (Janoff-Bulman, 1992.)

Siten trauma ei särkyneiden oletusten teoriassa näyttäytyä psykiatrisena oireyhtymänä vaan emotionaalisena ja kognitiivisena prosessointina, jossa käsitystä maailmasta rakennetaan uudelleen. Epäonnistunut prosessointi merkitsee, että traumakokemusta ei pystytä integroimaan kognitiiviselle kartalle, jolloin ihmisen sisäinen kokemus voi jäädä pitkäkestoiseen kaaokseen (Janoff-Bulman, 1992; Herman, 1992.) Traumaan liittyvät selviytymismekanismat voivat myös vaihdella epätarkoituksenmukaisista toimiviin ja toipumista edistäviin. Toisille traumaan liittyvät reaktiot voivat invalidisoivia, toiset taas voivat pärjätä niiden kanssa paremmin, mutta trauma voi silti vaikuttaa esimerkiksi tunne-elämään ja kykyyn luottaa muihin ihmisiin. (Herman, 1992.) Trauman käsittelemättä jääminen saattaa johtaa ongelmallisiin selviytymismekanismeihin, kuten päihteiden ongelmakäyttöön (Joseph & Murphy, 2014). Prosessoinnin perusteella muodostetut uudet oletukset itsestä ja maailmasta eivät myöskään aina tue sopeutumista tai ole henkilölle hyödyllisiä. (Tuval-Mashiach ym. 2004.) Toisaalta trauman onnistunut prosessointi voi toimia ponnistuslautana, joka johtaa henkilökohtaiseen kasvuun ja parempiin toimintatapoihin (Joseph & Murphy, 2014).

Trauma voi siten ilmetä siihen psykologisissa näkökulmissa liitetyn oirekuvan lisäksi myös muutoksina maailmankuvassa ja itseä koskevissa käsityksissä tai toisaalta trauman prosessointina, esimerkiksi tapahtuman merkitykseen ja omaan rooliin liittyvinä pohdintoina. Nämä muutokset ovat usein luonteeltaan pitkäkestoisempia kuin traumaan liittyvä ”oirehdinta.” Maailmankuva ei traumaattisten tapahtumien jälkeen palaudukaan enää täysin ennalleen, ja se, millainen trauman jälkeinen maailmankuva ihmiselle rakentuu, riippuneen hyvin monenlaisista tekijöistä. Erityistä merkitystä on kuitenkin sosiaalisella kontekstilla: Vaikka uuden käsitejärjestelmän rakentamisessa on pitkälti kyse sisäisestä prosessista, on ympäristöllä tässä keskeinen merkitys. Ulkoinen maailma tarjoaa palautetta, jolla on keskeinen rooli sisäisen käsitejärjestelmän rakentumisessa. Trauman jälkimainingeissa toiminnalla ja vuorovaikutuksella muiden kanssa on erityistä merkitystä: pienetkin teot ja

toiminnot sekä muiden ihmisten tuki voivat tarjota todisteita siitä, että maailma ja muut ihmiset eivät ole läpikotaisin pahantahtoisia, että maailma ei ole täysin ennakoimaton, ja että omalla toiminnalla on yhä mahdollista vaikuttaa siihen, mitä tapahtuu. Sosiaalinen ympäristö ei aina tarjoa tukea selviytyjälle, itse asiassa torjuvat reaktiot tai jopa uhrien syyllistäminen ovat jopa yleisempiä. Tällaisia reaktioita voi selittää se, selviytyjien haavoittavat kokemukset voivat uhata omaa tai kollektiivista turvallisuuden tunnetta. Lisäksi, kun traumaa kokemattomien ihmisten suhtautumista maailmaan ohjaa käsitys siitä, että pahoja asioita ainoastaan niille, jotka sen ansaitsevat, on helppoa vierittää vastuu tapahtumasta uhrille itselleen. Uhrien syyllistämisen perustalla voivat toimia myös erilaiset yhteiskunnassa ja kulttuurissa ylläpidetyt käsitykset ja myytit. (Janoff-Bulman, 1992; K.S & Karmakar, 2023.)

Särkyneiden oletusten teoria on ollut traumatutkimuksen saralla vaikutusvaltainen, ja perustavanlaatuisten uskomusten merkityksestä traumassa on vahvaa näyttöä. (Brewin & Holmes, 2003.) Teoriaa on pidetty tärkeänä kognitiivisten skeemojen muutoksiin liittyvien teemojen tunnistamisessa. Teoria myös painottaa sosiaalisen kontekstin ja ihmissuhteiden merkitystä toipumisprosessin fasilitoimisessa tai estämisessä, ja tarjoaa mahdollisuuksia tarkastella traumaa myös toipumisen ja post-traumaattisen kasvun kannalta. Sittemmin tutkimuskirjallisuudessa on kartoitettu myös muiden oletusten ja uskomusten merkitystä. (Brewin & Holmes, 2003.) Näihin ei kuitenkaan ole tämän tutkielman puitteissa mahdollista paneutua, joten niitä ei tässä myöskään esitellä.

Särkyneiden oletusten teoria mahdollistaa trauman tarkastelun kumuloituvana prosessina. Vaikka Janoff-Bulman (1992, s. 43–44) toteaaakin, että tavanomaisissakin elämäkokemuksissa tapahtuu oletusten muuttumista, ja traumassa oletusten muuttumista luonnehtii sen äkillisyys ja järkyttävyys, myöntää hän kuitenkin, että jotkut traumaattiset tilanteet tai olosuhteet ovat luonteeltaan jatkuvia. Siten rajan vetäminen tapahtuman perusteella on vaikeaa, ja loppujen lopuksi se, miten henkilö itse tapahtuman ymmärtää ja miten se häneen vaikuttaa, määrittää, muodostuuko kokemus traumaattiseksi vai ei. Teoriassa trauma siten ymmärretään subjektiivisena kokemuksena, joka muodostuu vuorovaikutuksessa yksilön ja sosiaalisen ympäristön välillä. Tällä tavalla ymmärrettynä trauman voidaan katsoa myös olevan seurausta

sekä äkillisistä että toistuvista tapahtumista tai pidempiaikaisista olosuhteista. (Joseph and Murphy, 2014.). Janoff-Bulman (1992) ei myöskään kiellä kollektiivisen trauman mahdollisuutta, sillä kognitiiviset skeemat rakentuvat siinä sosiaalisessa ympäristössä, jossa ihminen elää. Skeemat voivat olla myös heijastumia laajemmista, jaetuista sosiaalisista representaatioista, jolloin tapahtumat saattavat traumatisoida myös ryhmiä tai yhteisöjä.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimusasetelma

Tässä tutkielmassa tarkastelen köyhydestä kertovia kirjoituksia trauman näkökulmasta. Tavoitteenani on teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla selvittää, millä tavoin köyhyys hahmottuu kirjoituksissa traumaattisena kokemuksena. Tutkielman aineistona toimivat vuoden 2019 Arkipäivän kokemuksia köyhydestä - kirjoituskilpailuun lähetetyt kirjoitukset, joissa kuvaillaan arkista elämää köyhyden varjossa (Turunen & Isola, 2019). En pyri tekemään tulkintoja yksittäisistä kirjoittajista vaan kartoittamaan köyhydessä elämisen kollektiivista kokemuspohjaa. Tässä ymmärrän trauman siis kollektiivisena tarkoittaen sitä, että traumatisoivan tapahtuman tai olosuhteen psyykkiset ja emotionaaliset vaikutukset jaetaan ryhmään tai yhteisöön kuuluvien yksilöiden kesken, ja ne ilmenevät ryhmän sisällä erilaisilla tavoilla (Shamai, 2018).

Tutkielmassani ymmärrän köyhyden Therbornia (2014) mukailten yhteiskunnallisen eriarvoisuuden ulottuvuutena, eli vältettävissä olevana, epäoikeudenmukaisena ja hierarkkisena erona, joka on seurausta yhteiskunnallisista jaoista erilaisten sosioekonomisten ryhmien välillä. Koska köyhydestä seuraa vältettävissä olevaa vahinkoa, sairautta ja kuolemaa, ja koska se rajoittaa köyhydessä elävien kykyjä ja toimijuutta sekä loukkaa näiden ihmisarvoa, on köyhydessä kyse rakenteellisesta väkivallasta. Köyhydessä ihmisen hyvinvointia heikentää paitsi aineellinen puute, myös siihen liittyvä sosiaalinen kärsimys ja kipu. Tutkielmani lähtökohtana onkin ajatus siitä, että sekä aineellinen puute että köyhyteen liittyvä sosiaalinen kärsimys voivat aiheuttaa traumaa köyhydessä eläville.

Köyhyys ei useinkaan ole ajallisesti rajautunut tapahtuma, vaan pikemminkin krooninen tai ainakin kestoaltaan määrittelemätön tila. Tutkielmassani ymmärränkin trauman voivan syntyä yksittäisen erittäin voimakkaan ärsykkeen lisäksi myös monien yksittäisten haitallisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Tavallisesta stressistä traumaattisen stressin ymmärrän eroavan siten, että sen aiheuttama ulkoinen ärsyke sekä siihen liittyvät reaktiot ovat niin voimakkaita, että ne panevat ihmisen selviytymisen kohtuuttomalle koetukselle (Saari, 2000).

Lähestyn aiheitani etsimällä kirjoituksista merkkejä traumaattisesta stressistä sekä traumaan liittyvästä emotionaalista ja kognitiivisesta prosessoinnista.

Traumaattinen stressi viittaa tässä ensisijaisesti sellaisiin välittömiin reaktioihin, joita traumaattiset tapahtumat aiheuttavat; emotionaalinen ja kognitiivinen prosessointi puolestaan sellaisiin pidemmän aikavälin muutoksiin, jotka ilmenevät muutoksina henkilön maailmankuvassa ja itseä koskevissa käsityksissä.

Traumaattisen stressin tunnistamisessa apukeinona toimivat traumaan psykologisessa ja psykiatrisessa kirjallisuudessa liitetyt reaktiot sekä vähemmistöstressiteoria. Reaktioita en tässä kuitenkaan ymmärrä merkkeinä mielenterveyden häiriöstä, vaan pikemminkin normaaleina reaktioina vaikeisiin kokemuksiin ja toisaalta strategioina, jotka mahdollistavat selviytymisen vaikeissa olosuhteissa. En analyysissäni myöskään etsi merkkejä trauman diagnostisten kriteereiden täyttymisestä. Tutkimusongelmaa tarkentavana kysymyksenä siis kysyn, *millaisia traumaan liittyviä psyykkisiä reaktioita kirjoituksissa köyhyyskokemuksiin kuvataan liittyvän, ja millaisiin asiayhteyksiin nämä kirjoituksissa liitetään?*

Trauman emotionaalisen ja kognitiivisen prosessoinnin tunnistamisessa nojaan Janoff-Bulmanin (1992) särkyneiden oletusten teoriaan, jolloin kiinnitän huomiota trauman prosessoinnista kertoviin merkkeihin sekä pidempiaikaisiin muutoksiin kirjoittajien käsityksissä maailman turvallisuudesta, merkityksellisyydestä sekä itsestään. Toisena tutkimusongelmaa tarkentavana kysymyksenä kysyn, *miten aineistossa kerrotaan köyhyydestä maailmankuvaa sekä itseä koskevia käsityksiä muuttavana kokemuksena, ja millaisia merkkejä traumaan liittyvästä prosessoinnista kirjoituksissa löytyy?*

Analyysissäni kiinnitän huomiotani sekä köyhyyteen olosuhteena ja sosiaalisena kontekstina, että sen koettuihin vaikutuksiin. Kontekstia analysoidessani tukeudun erityisesti vähemmistöstressi- ja särkyneiden oletusten teoriaan, mutta hyödynnän analyysissä myös muita näkökulmia, esimerkiksi Näreen ja Näreen (2022) käsitteellistystä työttömyydestä traumaattisena kokemuksena.

4.2 Tutkimusaineisto

Tutkimuksen aineisto koostuu Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä - kirjoituskilpailuun vuonna 2019 lähetetyistä vapaamuotoisista kirjoituksesta, joissa kuvaillaan arkista elämää köyhyyden varjossa. Kirjoituskilpailun järjestäneeseen tutkimusryhmään kuuluivat Elina Turunen, Heikki Hiilamo, Eeva-Maria Grekula ja Anna-Maria Isola. Aineisto on kerätty osana väitöskirjatutkimusta, jota rahoitti Koneen säätiö. Kerääjien tavoitteena oli kerätä kokemuksia siitä, millaisia köyhyyden kokemuksia ihmisillä on, ja näin ymmärtää syvemmin suomalaista köyhyyttä. Kilpailun järjestettiin yhdessä tutkijaryhmän sekä Suomen köyhyyden vastaisen verkoston (EAPN-Fin) ja Kuka kuuntelee köyhää? -verkoston kanssa. Kilpailua tukivat EAPN-Fin -Suomen köyhyyden vastainen verkosto, MIELI Suomen Mielenterveys ry, Työttömien Keskusjärjestö ry, Mannerheimin lastensuojeluliitto, Suomen Setlementtiliitto ry, Takuusäätiö, Suomen Ammattiliittojen Keskusjärjestö SAK, Kirkon Diakonia ja sielunhoito, Suomen Punainen Risti sekä Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. (Turunen & Isola, 2019.) Aineisto on käytettävissä luovuttajan luvalla tutkimukseen ja ylempiin opinnäytteisiin. Hain lupaa aineiston käyttöön Tietoarkiston sähköisellä hakemuksella. Aineiston kerääjien viitetiedot on liitetty lähdeluetteloon yhteiskuntatieteellisen tietoarkistosta saadun ohjeistuksen mukaisesti. Aineiston kerääjiin ei tutkielmassa kuitenkaan viitata erikseen tekstissä jokaisen sitaatin yhteydessä. Aineistoa on aikaisemmin hyödynnetty pro gradu – tutkielmissa ja maaliskuuhun 2024 mennessä aineistosta on julkaistu yhteensä 11 pro gradu – tutkielmaa. Näissä aikaisemmin julkaistuissa tutkielmissa aihetta ei ole tarkasteltu trauman näkökulmasta.

Kirjoituskutsujen perusteella muodostetuissa aineistoissa keskeistä on tutkimukseen osallistuvien omakohtaisten kokemusten dokumentaatio. Aineistossa pääpaino on siis kirjoittajien suhteella ja tulkinnoilla tapahtuneeseen, koettuun ja nähtyyn. Analyysin kannalta on olennaista huomioida, että kirjoituspyyntö jo itsessään ohjaa kirjoituskutsuun vastaamista, koska kutsu yleensä sisältää pääteeman sekä erilaisia ehdotelmia sopivista aiheista ja näkökulmista. (Pöysä, 2015.) Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä – kirjoituskilpailun voittajat palkittiin rahapalkinnolla, ja palkitsemiskriteerinä mainittiin, että kirjoitus on omasta elämästä todenmukaisesti ja suorasanaisesti kerrottu, kuvaa tämän ajan köyhyyttä ja tuo uusia näkökulmia

köyhyyteen. Tekstien pituus rajattiin kymmeneen sivuun. (Turunen & Isola, 2019.) Toisaalta kirjoittajat aineistossa myös toisinaan poikkeavat annetusta aiheesta. Aineiston kuvauksessa Turunen ja Isola (2019) luonnehtivat kirjoitusten kuvaavan köyhyyttä arjen kontekstissa ja arkisiin valintoihin vaikuttavana. Osa kirjoituksista on elämäkerrallisessa muodossa. Kirjoituksissa käsitellään esimerkiksi köyhyyden syitä ja kuvaillaan erilaisia keinoja, joilla kirjoittaja selviytyy arjessa. Kirjoituksissa kuvaillaan myös köyhyyden vaikutuksia esimerkiksi perheenjäseniin ja muuhun lähipiiriin sekä heidän suhtautumiseensa. Kirjoitukset käsittelevät syitä, jotka ovat johtaneet köyhyyteen ja miten köyhyys ohjaa ja vaikuttaa valintoihin arjessa. (Mt.)

Kirjoituskutsuun vastatessa kirjoittamista säätelee myös oletettu lukijajoukko, ja kirjoittajat rajaavat ja käsittelevät aihettaan kuvitellun lukijan mukaisesti. Toisaalta kirjoittajat voivat myös poiketa annetusta aiheesta. Keruukutsujen tuottamia aineistoja leimaakin niiden heterogeenisyys: kirjoitusten tyyli, pituus ja oikeakielisyys vaihtelevat. Kirjoituskeruun tuottamia aineistoja analysoitaessa on pohdittava, miten vastaajat ovat valikoituneet ja millaista joukkoa aineisto siten edustaa. (Pöysä, 2015.)

Huomioitavaa siis on, että kirjoituskilpailuun osallistujat ovat etukäteen tienneet kirjoitusten käytöstä tutkimusaineistona. Kirjoittajat ovat voineet siten rajata ja käsitellä aihettaan kuvitellun lukijajoukon eli tutkijoiden ja tutkimuksen lukijoiden mukaisesti. On myös huomioitava, että sitoutuessaan kirjoitusten julkaisuun ovat kirjoittajat saattaneet säädellä henkilökohtaisimpien kokemustensa jakamista. Lisäksi voidaan pohtia, millainen joukko tutkittavia kirjoituskutsun avulla on tavoitettu. Ilmoitusta välitettiin pääosin kilpailun järjestäjien ja sitä tukeneiden tahojen kanavissa internetissä ja sosiaalisessa mediassa sekä jonkin verran myös fyysisten mainosten kautta ja kutsuun oli pyydetty vastaamaan suomen kielellä (Turunen & Isola, 2019). Kirjoituskutsu on todennäköisesti siis tavoittanut parhaiten ne, jotka käyttävät internetiä ja ovat valmiiksi olleet järjestäjätahoista tietoisia. Aineiston ulkopuolelle on voinut siten rajautua sellaisia köyhyydessä eläviä, joita esimerkiksi luku- ja kirjoitustaidon tai kielitaidon puute on estänyt vastaamasta kirjoituskutsuun. Voidaan kenties myös olettaa, että osa kirjoituskutsuun vastanneista kokee kirjoittamisen itselleen mielekkääksi ilmaisemisen tavaksi. Aineistoa ei siten voidakaan pitää koko ilmiötä kattavana kuvauksena köyhyydestä. Toisaalta voidaan kuitenkin ajatella, että omakohtaisiin kokemuksiin rajatut

kertomukset saattavat kertoa jotakin laajemmasta kulttuurisesta kontekstista (Pöysä, 2015).

Alkuperäinen aineisto sisältää 89 vapaamuotoista kirjoitusta. Taustatietoina aineistossa on kerätty nimi tai nimimerkki, sukupuoli, ikä, asuinalue, koulutus ja ammatti tai entinen ammatti. Taustatiedot eivät olleet pakollisia. (Turunen & Isola, 2019.) Kirjoitusten pituudet vaihtelevat noin puolen sivun mittaisesta aina hieman yli kahdeksan sivun mittaiseen (Times New Roman, 12, riviväli 1). Koska analysoitavaksi olisi näin muodostunut useita satoja sivuja (yhteen tiedostoon yhdistettynä sivumäärä on yhteensä 262, fontilla Times New Roman 12, riviväli 1) materiaalia, päätin rajata aineistoa suppeahkoa maisterintutkielmaa varten sopivammaksi. Sisällöllisiä kriteereitä aineiston rajaamiseen ei tässä vaiheessa ollut - tutkimusaineistoni on sekundääriaineisto, ja alkuperäisillä tutkijoilla on ollut mielessään tietyt tavoitteet ja tutkimuskysymykset, jotka eivät liittyneet suoraan omaan aiheeseeni. Oletettavasti traumaan liittyvät sisällöt olisivat aineistossa siis pikemminkin implisiittisinä kuin julkilausuttuina ilmauksina. Myöskään harkinnanvarainen otanta, kuten kirjoitusten valinta esimerkiksi kirjoitus- tai itseilmaisutaidon perusteella, ei tullut kyseeseen. Tällöin aineiston ulkopuolelle olisi saattanut rajautua kenties vaikeammin tulkittavaa, mutta tutkimuskysymyksen kannalta hedelmällistä sisältöä.

Yksi tapa ratkaista kysymys aineiston riittävydestä on kylläntyminen eli saturaatio, jonka perusteella aineistoa ajatellaan olevan tarpeeksi sitten, kun uudet tapaukset eivät enää tuo tutkimusongelman kannalta uutta tietoa. Kylläntymisen saavuttamisen tarkastelussa parasta olisi etukäteen tietää tarkalleen, mitä aineistosta etsitään - toisaalta kylläntymispistettä voi olla hyvin vaikeaa määrittää etukäteen, sillä tutkija ei voi varmasti tietää, milloin tutkimuskohde ei enää tuota uutta tietoa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.) Kylläntymistä harkitessa voidaan pohtia myös sitä, haetaanko aineistosta yhdenmukaisuutta vai erilaisuutta – heterogeenisyyden tutkiminen edellyttää kooltaan suurempaa aineistoa kuin homogeenisyyden tutkiminen (Tuomi & Sarajärvi 2002, 90.) Toisaalta laadullisessa tutkimuksessa aineiston koolla ei ole itseisarvoa, vaan pääosassa on analyysi ja siitä tehtävät tulkinnat. Peruslähtökohtana aineiston rajaamisessa on tällöin sen teoreettinen edustavuus. (Saaranen & Kauppinen, 2006.) Ennen aineiston rajaamista

olin ehtinyt jo tutustua aineistoon lukemalla sen joitakin kertoja läpi. Tiesin aineiston olevan myös laadullisesti laaja ja tiettyjen tutkimuskysymyksen kannalta kiinnostavien sisältöjen toistuvan läpi aineiston. Vaikka kylläntyminen ei toiminutkaan varsinaisena kriteerinä aineiston rajaamiselle, saatoinkin olettaa, että tutkimuskysymykseen vastaaminen ei tuottaisi ongelmia, vaikka päättäisin rajata aineistoa.

Toisaalta halusin myös säilyttää tietynlaisen avoimuuden aineistoa lähestyessäni. Ruusuvuoren ja kumppaneiden (2010) mukaan tutkijan ennako-oletukset eivät saisi olla liian tarkkoja, koska laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole testata tutkijan omia oletuksia siitä, mitä aineisto sisältää tai ei sisällä. Sen sijaan ennako-oletusten murtumat ovat yleensä pelkästään hyväksi: ne antavat tilaisuuden löytää ja tuoda esiin uusia näkökulmia. Päädyin rajaamaan analyysin kohteeksi otettavan aineiston määrän alkuperäisestä aineistosta puoleen. Aineisto oli jaettu ja tallennettu erillisiin tekstitiedostoihin, joista jokainen sisälsi eri osallistujan kirjoituksen ja taustatiedot. Valitsin tekstitiedoista järjestyksessä joka toisen. Tällöin jäljelle jäi 46 kirjoitusta. Yksi tiedostoista sisälsi kuitenkin saman kaksi saman kirjoittajan palauttamaa kirjoitusta, joista jätin pois jälkimmäisen. Näin jäljelle jäi 45 kirjoitusta, joista lyhin oli noin puolen sivun mittainen ja pisin hieman alle 7 sivun mittainen (Times New Roman 12, riviväli 1). Tämän jälkeen yhdistin Office Word -ohjelmalla erilliset tiedostot yhdeksi tiedostoksi, joka sisälsi kaikki kirjoitukset ilman taustatietoja. Aineiston pituudeksi muodostui tällöin 98 sivua ja 46575 sanaa (fontti Times New Roman, koko 12, riviväli 1).

4.3 Analyysimenetelmät ja analyysin eteneminen

Tutkielmani paikantuu laadulliseen tutkimusperinteeseen. Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on tulkinallisuus ja kontekstisidonnaisuus, ja tässäkin tutkielmassa aineisto näyttäytyy monitulkintaisena valitusta näkökulmasta ja tutkimuksen kontekstista riippuen. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti pyrin tutkielmassani pikemminkin muodostamaan ymmärrystä tutkittavaa ilmiötä koskien kuin selittämään sitä tyhjentävästi. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Analyysin kohteena ovat kirjoituskilpailun osallistujien subjektiiviset köyhyyskokemukset, joita tulkitaan traumaan liittyvien näkökulmien kautta. Analyysimenetelmäksi olen valinnut teoriaohjaavan sisällönanalyysin, sillä kirjoituspyynnössä kilpailuun osallistuvia ei ole pyydetty kertomaan traumasta vaan köyhyydestä, ja tutkielmassani näitä köyhyyteen liittyviä kokemuksia tarkastellaan ja tulkitaan trauman näkökulmasta, mikä ei olisi mahdollista ilman teoreettista tietoa traumasta. Sisällönanalyysia voidaan kuvata laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmäksi, johon voidaan melko vapaasti soveltaa erilaisia teoreettisia ja epistemologisia lähtökohtia. Tavoitteena on aineiston järjestäminen tiiviiseen ja selkeään muotoon niin, että siitä voidaan tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä. Käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto aluksi hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudestaan uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.)

Teorialähtöisen ja aineistolähtöisen tutkimuksen välimaastoon sijoittuva teoriaohjaava tai teoriasidonnainen analyysi eroaa aineistolähtöisestä analyysistä siten, että aikaisemman tiedon vaikutus tutkimukseen tiedostetaan, mutta toisin kuin teorialähtöisessä lähestymistavassa, analyysi ei kuitenkaan suoraan pohjautu teoriaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tutkielmassani teoriaohjaavuus tarkoittaa ensinäkin sitä, että aikaisemmin omaksuttu ymmärrykseni traumasta on ohjannut sitä, mihin kiinnostukseni on aineistossa kohdistunut. Toiseksi teoria on toiminut analyysin apuna, mutta tarkoituksena ei ole ollut aikaisemman teorian testaaminen tai edelleen kehittäminen, vaan pikemminkin uusien ajatusurien avaaminen (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Aloitin aineistoon tutustumisen heti käyttöluvan saatuani, yhtäaikaaisesti tutkimuksen suunnittelun ja teoriaan perehtymisen kanssa. Alkuvaiheessa luin kaikkia kilpailuun

lähetettyjä kirjoituksia. Päätettyäni aineiston rajaamisesta, jatkoin syventymistä aineistoksi valittuihin kirjoituksiin, ja ryhdyin tekemään alustavaa luokittelua. Erojen ja yhtäläisyyksien löytämiseksi aineistoa voidaan luokitella ensin karkeasti, jolloin kyse ei ole vielä varsinaisesta analyysistä vaan sen apukeinosta. Alustavassa luokittelussa luokitteluperuste on yleensä jokin yleinen, ei-teoreettinen seikka, esimerkiksi elämäkerrallisissa aineistoissa luokittelua voisi tehdä elämänvaiheiden mukaisesti. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010.) Alustavan jaottelun vaiheessa jaoin kirjoitukset niihin, joissa kerrottiin menneisyydessä koetusta köyhyydestä, ja niihin, joissa kirjoittajat kuvasivat elävänsä köyhyydessä kirjoitushetkellä. Lisäksi näistä erotin vielä kirjoitukset, joissa köyhyyteen liittyviä sisältöjä oli vain vähän, ja joissa pääosin keskityttiin kuvailemaan jotakin muuta asiaa, esimerkiksi sairastumista.

Aineistoon tutustuminen ja sen järjestäminen voi auttaa tutkijaa pohtimaan, miten aineistoa tulisi lähestyä ja mitä kysymyksiä sille voi ja on mielekästä esittää. (Ruusuvuori ym., 2010.) Koska aineisto on sekä määrällisesti että laadullisesti laaja, oli tarpeen pohtia myös sitä, mikä analyysin kohteeksi rajatussa aineistossa oli tutkimuskysymyksen kannalta kiinnostavaa ja olennaista. Tutkimusongelma tietysti suuntaa sitä, mikä valikoituu analyysin välineistöksi ja analyysiyksiköiksi, mutta aineisto tarjoaa harvoin suoria vastauksia alkuperäiseen tutkimusongelmaan – varsinkaan tässä, koska aineistoa ei ole muodostettu tutkimusongelman eli trauman perusteella. Havaintoyksikön määrittämiseksi laajasti muotoiltu tutkimuskysymys voidaan purkaa muutamaksi tarkentavaksi alakysymykseksi, jolloin on mahdollista rakentaa toimiva aineiston haltuunoton tapa. Alakysymysten täsmentäminen onnistuu yleensä vasta, kun on saatu käsitys siitä, millaista puhetta aineisto sisältää. (Ruusuvuori ym., 2010.) Tarkentavien kysymysten muotoilussa auttoi esimerkiksi aineistoon tutustumisen yhteydessä tekemäni havainto siitä, että traumareaktioiksi tulkittavaa puhetta sekä oman maailmankuvan muuttumiseen liittyvää pohdintaa esiintyi aineistossa paljon. Koska tutkielmani lähtökohtana oli ajatus siitä, että köyhyys on mahdollisesti traumaa aiheuttava olosuhde, ja siten aineistoanikin lähestyin kertomuksina mahdollisesta traumasta, oli luontevinta pyrkiä tunnistamaan traumaa sellaisten reaktioiden kautta, joita kirjoittajat kuvaavat köyhyyteen liittyvän. Tutkielmani kannalta keskeisiä traumaan liittyviä reaktioita on esitetty tiivistetysti taulukossa 1.

Taulukko 1. Traumaan liittyviä reaktioita.

(mm. Traumaperäinen stressihäiriö: Käypä hoito suositus; van der Kolk, 2014; Porges, 2011; Janoff-Bulman, 1992; Saari, 2000; Meyer, 2003.)

Fysiologiset reaktiot	Tunnekokemukset	Käsitykset	Strategiat
<p><i>Ylivireys, yliherkkyys, ajatusten toistuminen, uudelleeneläminen, reaktiivisuus, välttely, ahdistuneisuus, (taistele tai pakene-reaktiot)</i></p> <p><i>Lamaantumisen, sulkeutuminen vetäytyminen, dissosiaatio, mielialan lasku, tunteiden turtuminen, (jähmettymisreaktio),</i></p>	<p><i>Häpeä</i></p> <p><i>Syylisyys</i></p> <p><i>Arvottomuus</i></p> <p><i>Viha</i></p> <p><i>Katkeruus</i></p> <p><i>Epätoivo, toivottomuus</i></p>	<p><i>Negatiivinen käsitykset itsestä, alentunut itsetunto</i></p> <p><i>Maailman ja muiden ihmisten kokeminen turvattomina, vaikeus luottaa muihin</i></p> <p><i>Hallinnan menettäminen, avuttomuus, epäoikeudenmukaisuus,</i></p>	<p><i>Itsesyytökset</i></p> <p><i>Oman roolin arviointi</i></p> <p><i>Vertailu</i></p> <p><i>Opetusten etsiminen</i></p> <p><i>Tarkoituksen ja hyödyn arviointi (itselle ja muille)</i></p> <p><i>Elämänarvojen muuttuminen</i></p> <p><i>Toiminta ja sosiaalinen tuki</i></p>

Tutkielmani tarkoituksena oli myös tunnistaa ja etsiä aineistosta köyhyyteen olosuhteena liittyviä traumaattisia aspekteja. Tämän vuoksi tutkin traumareaktioihin liittyvää kerrontaa suhteessa kontekstiin. Granheimerin ja kumppaneiden (2017) mukaan laadullinen sisällönanalyysi mahdollistaa sekä aineistossa ilmeneviin aiheisiin että konteksteihin keskittymisen. Analyysin avulla voidaan siten pyrkiä kuvaamaan aineiston julkituotuja ja ilmeisiä (engl. *manifest*) sisältöjä, tai tulkitsemaan aineistossa ilmeneviä piileviä (engl. *latent*) sisältöjä. Piilevillä sisällöillä viitataan tekstin taustalla oleviin merkityksiin tai rivien välissä kulkevaan ”punaiseen lankaan”, joka ei sinänsä ilmene tekstistä suoraan mutta on silti lähellä tutkittavien elettyjä kokemuksia. Erottelussa on kyse siis siitä, kuinka matalalla tai korkealla abstraktiotasolla analyysissä operoidaan ja missä määrin analyysi sisältää tutkijan tulkintaa. (Mt.)

Tässä kontekstin tulkinta tarkoittaa sitä, että kiinnitin analyysissäni huomiota kirjoitusten punaiseen lankaan eli siihen, mitä kirjoittaja pyrkii kirjoituksessaan viestimään. Lisäksi kontekstin tulkinnassa huomioin sitä, millaisiin asiayhteyksiin jokin tietty traumaan liittyvä vaikutus kirjoituksessa liitettiin. Jos kirjoittaja siis esimerkiksi kertoi välttelevänsä viimeiseen asti ruokajonoja, koska oli aikaisemmin kokenut niissä nöyryyttävää kohtelua, saatoinkin tulkita tämän syrjintään liittyvänä kokemuksena. Analyysiyksikkönä toimi tällöin yleensä pidempi ajatuskokonaisuus, josta ilmeni jokin traumaan liittyvä reaktio sekä konteksti, johon kirjoittaja sen liitti, tai katkelma, jossa kirjoittaja kertoi esimerkiksi tilanteesta, jossa on kokenut syrjintää tai huonoa kohtelua köyhyytensä vuoksi. Tutkimuskysymyksen kannalta

kiinnostavat seikat ilmenivät aineistosta useimmiten eksplisiittisesti. Toisaalta esimerkiksi maailmankuvan muuttumista kuvaavat sisällöt eivät välttämättä ilmenneet yhdestä tietystä tekstiotteesta, vaan niiden tulkitseminen vaati tekstissä kulkevan punaisen langan hahmottamista. Samoin enemmän tulkintaa liittyi useimmiten siihen, mikä köyhyydessä elämisen aspekti hahmottui kirjoituksissa traumareaktioiden ”aiheuttajaksi.”

Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee aineistolähtöisen analyysin tapaisesti aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä aineiston ryhmittelyyn, ja siitä edelleen aineiston abstrahointiin eli teoreettisten käsitteiden luomiseen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Aineiston pelkistämisvaiheessa merkitsin aineistosta tutkimusongelman kannalta kiinnostavat kohdat ja kokosin ne yhteiseen tekstitiedostoon. Ulkopuolelle jätin sellaiset ilmaisut, joissa traumaan liittyvän vaikutus tai aspekti ei liittynyt suoraan köyhyyteen. Jos kirjoittaja esimerkiksi kertoi välttelevänsä sosiaalisia kontakteja masennuksensa vuoksi, en tulkinnut tätä köyhyyteen liittyväksi traumareaktioksi.

Tämän jälkeen lähdin koodaamaan aineistoa. Koodaamisessa on kyse aineiston osien yhdistelystä ja erottelusta jonkin ominaisuuden mukaan. Samankaltaiset osat luokitellaan yhteen ja luokalle annetaan yhteisen ominaisuuden mukainen nimi. (Juhila, 2021.) Aluksi luokittelin aineistoa aineistovetoisemmin. Tässä vaiheessa muodostamani luokkia olivat perustarpeiden puute, itseä koskevat käsitykset, maailmankuvan muuttuminen, stigma, yksittäiset traumaattiset tapahtumat, autonomia, vaikeneminen, vanhemmuuteen liittyvä syyllisyys sekä traumareaktiot, johon keräsin traumaattiseen stressiin liittyviä fysiologisiksi luokiteltavia reaktiota, kuten välttelemistä, vetäytymistä, ahdistuneisuutta ja niin edelleen. Luokat olivat tässä vaiheessa osittain päällekkäisiä. Tämän jälkeen palasin teorian äärelle ja suhteutin muodostettuja luokkia tutkielmani teoreettiseen kehykseen. Tässä vaiheessa luokittelin aineistoa uudelleen kiinnittämällä huomiota kontekstiin niin, että esimerkiksi yksittäiset traumaattiset tapahtumat ja traumareaktiot luokittelin uudelleen sen perusteella, millaisiin asiasisältöihin kirjoittajat ne liittivät.

Analyysiprosessin rakentumista ja analyysin perusteella muodostamani pääluokat ja yhdistävät luokat on esitetty taulukossa 2. Taulukko sisältää myös esimerkkejä alaluokista sekä alkuperäisistä ja pelkistetyistä ilmaisuista. Aineiston kirjoitelmat oli aineiston kerääjän toimesta numeroitu luvuin 1–89, ja pitäydyin tässä numeroinnissa

myös omassa tutkielmassani. Aineisto-otteisiin merkitty kirjoitusta kuvaava numero viittaa siis suoraan alkuperäisen aineiston numerointiin. Lista analyysissa mukana olleista kirjoituksista on tutkielman liitteenä (liite 1). Analyysin tulokset esitetään seuraavissa luvuissa (luvut 5 ja 6).

Taulukko 2. Analyysiprosessin rakentuminen.

Alkup. ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Pääluokka	Yhd. luokka
<i>Nälkä tuottaa masennusta, suoranaista tyhmyyttä, tunteettomuutta muita ja itseään kohtaan. (33)</i>	Perustarpeiden puuttuminen + traumareaktio	Aineellisesta puutteesta aiheutuva traumaattinen stressi	Toistuvat haitalliset kokemukset ja niiden kumuloituva vaikutus
<i>Silloin kun köyhyyteen liittyy tunne, ettei voi vaikuttaa omaan elämäänsä, se synnyttää suurta ahdistusta. (01)</i>	Autonomian rajautuminen + traumareaktio		
<i>Jatkuva nöyristely ja kohtelu alemman luokan kansalaisena vie viimeisetkin voimat. (03)</i>	Syrjintäkokemus	Sosiaalisen kärsimyksen aiheuttama traumaattinen stressi	
<i>On tietyllä tapaa mennyt luottamus niin ihmisiin kuin yhteiskuntaakin. (13)</i>	Epäluottamus	Maailman turvallisuus	Traumaan liittyvä emotionaalinen ja kognitiivinen prosessointi
<i>Uskoin siihen, että koulutuksella voi turvata toimeentulonsa tässä yhteiskunnassa. (23)</i>	Epäoikeudenmukaisuus	Maailman merkityksellisyys	
<i>Pelkään sitä päivää, kun jo pelkkä häpeä estää minua osallistumasta mihinkään. (55)</i>	Sisäistetty häpeä	Itseä koskevat käsitykset	

Alkup. ilmaus = alkuperäinen ilmaus, yhd. luokka = yhdistävä luokka

Ensimmäisessä tulosluvussa haen vastausta ensimmäiseen tarkentavaan tutkimuskysymykseen, ja tarkastelen, millaisista traumaan liittyvistä psyykkisistä reaktioista kirjoittajat kertovat ja millaisiin yhteyksiin nämä reaktiot liitetään. Toisessa tulosluvussa (luku 6) haen vastausta toiseen tarkentavaan

tutkimuskysymykseen, ja tarkastelen, miten köyhyyttä kuvataan kirjoituksissa maailmakuva ja itseä koskevia käsityksiä muovaavana kokemuksena, ja millaisia kokemuksen käsittelyyn liittyviä strategioita kirjoituksissa esiintyy. Näkökulma on trauman prosessoinnissa sekä kokemuksen pidempiaikaisissa vaikutuksissa, selviytymiskeinoissa ja -strategioissa. Lukujen näkökulmat ovat osittain päällekkäisiä, sillä tutkielmassani ymmärrän trauman lähtökohtaisesti Janoff-Bulmanin (1992) särkyneiden oletusten teoriaa mukaillen emotionaalisenä ja kognitiivisena prosessointina, jonka tarkoituksena on traumakokemuksen integroiminen osaksi maailmankuvaa. Tällöin se, mitä ensimmäisessä luvussa kuvataan traumaattisena stressinä, on särkyneiden oletusten teorian näkökulmasta puolestaan automaattista, tiedon käsittelyyn liittyvää prosessointia, joka mahdollistaa traumasta opitun tiedon käsittelyä pala kerrallaan.

4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkielmassani olen sitoutunut Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) hyvän tieteellisen käytännön ohjeisiin, ja pyrin noudattamaan huolellisuutta, rehellisyyttä sekä tarkkuutta tutkimuksen teossa, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimuksen tulosten arvioinnissa. Tutkielmani aineisto muodostuu

Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon tallennetusta valmiista aineistosta, joka sisältää Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä -kirjoituskilpailuun vuonna 2019 lähetettyjä kirjoituksia. Aineisto on käytettävissä vain luovuttajan luvalla, ja olen saanut luovuttajalta luvan aineiston käyttöön. Samalla olen sitoutunut aineistoa käyttäessäni Yhteiskuntatieteellisen tietoaarkiston käyttöehtoihin sekä aineiston yleisiin käyttöehtoihin, muun muassa viittaamaan aineistoon ja sen tekijöihin asianmukaisesti, käyttämään aineistoa ainoastaan siihen tarkoitukseen, jonka olen käyttölupaa hakiessani ilmoittanut, sekä hävittämään aineiston tutkielman valmistuttua. Tähän saakka aineistoa olen säilyttänyt henkilökohtaisessa hallinnassani olevalla kovalevyllä, joihin ulkopuolisilla ei ole pääsyä. Valmiin tutkielman viitetiedot toimitan tietoaarkistolle ohjeistuksen mukaisesti. Tietoaarkisto julkaisee tutkielman viitetiedot käyttämäni aineiston yhteydessä.

(Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto, 2020.) Myös kirjoituskilpailuun osallistuneilla on siten mahdollisuus nähdä, mihin tutkimuksiin heidän kirjoituksiaan on myöhemmin käytetty.

Taustatietoina aineistossa on kerätty nimi tai nimimerkki, sukupuoli, ikä, asuinalue, koulutus ja ammatti tai entinen ammatti. Ennen tietoarkistoon tallentamista tutkijat ovat poistaneet aineistosta suorat tunnisteet. Paikkakuntien nimiä, koulutus- ja ammattitietoja sekä muita epäsuoria tunnisteita on tarpeen mukaan karkeistettu anonymiteetin turvaamiseksi. Kirjoituksissa esiintyvät nimet ovat peitenimiä. (Turunen & Isola, 2019.) Aineiston keräämiseen sekä henkilötietojen salaamiseen liittyvät tutkimuseettiset kysymykset on siis pitkälti ratkaistu jo aineiston kerääjien toimesta. Kirjoituskilpailun kirjoitusohjeessa on myös pyydetty kirjoittajilta lupa kirjoituksen arkistoinniseksi tietoarkistoon ja samalla kerrottu, mihin tarkoituksiin arkistoitua aineistoa voidaan jatkossa käyttää (Turunen & Isola, 2019). Huomioitavaa kuitenkin on, että kirjoituskilpailuun osallistuneilla ei ole etukäteen ollut tietoa tai vaikutusvaltaa koskien sitä, millaisiin tutkimuksiin heidän kirjoituksiaan tullaan myöhemmin käyttämään tai minkälaisia tulkintoja heidän kirjoituksistaan tehdään. Tutkittavien itsemääräämisoikeuden näkökulmasta voidaan argumentoida, että tutkittavilla tulisi olla mahdollisuus puuttua siihen, mitä ja miten hänestä kirjoitetaan, vaikka hänen henkilöllisyytensä olisikin suojattu (Rastas, 2008). Koska minulla ei ole tietoa kirjoituskilpailun osallistujien henkilöllisyydestä enkä ole siten voinut pyytää heidän suostumustaan, olen pyrkinyt kiinnittämään erityistä huomiota siihen, että en tutkielmallani vahingoita heitä.

Tämä on edellyttänyt minulta tutkimuseettistä pohdintaa esimerkiksi siitä, millaisin käsittein ja sanavalinnoin tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä ja tutkittavia lähestyn ja millaista tietoa tutkielmassani tuotan. Köyhyyteen liittyy monia kielteisiä mielikuvia ja stereotypioita – köyhyys saatetaan esimerkiksi mieltää yksilön omista ominaisuuksista tai valinnoista johtuvaksi. Köyhyyttä koskevilla käsityksillä merkittäviä sosiaalisia ja poliittisia seurauksia. (Cozzarelli, Wilkinson & Tagler, 2001.) Samankaltaisesti traumaista puhuttaessa huomio saattaa liiaksi kiinnittyä yksilöllisiin ja subjektiivisiin tekijöihin, millä saattaa olla traumatisoituneita ihmisiä patologisoivia vaikutuksia. Tutkijana minun oli siis kiinnitettävä huomiota siihen, miten erilaiset ennako-oletukset vaikuttavat esimerkiksi aineistosta tekemiini tulkintoihin. Lisäksi olen tutkijana vastuussa siitä, millaisia asioita köyhyyttä tai traumaan kokeneiden kirjoituksista nostan esiin ja miten, sillä käyttämilleni käsitteillä ja sanavalinnoilla on vaikutusta siihen, millainen mielikuva lukijalle köyhyyden suhteesta traumaan välittyy. Aineistoni muodostavat kirjoitukset on kerätty

kirjoituskilpailussa, joka oli kohdennettu ihmisille, joilla on omakohtaista kokemusta köyhyydestä. Tutkielmassani köyhyys siten määrittyy myös yksilöllisenä ja subjektiivisena kokemuksena, koska kirjoituskilpailuun osallistuessaan kirjoittajat ovat itse määritelleet itsensä köyhiksi. Toisaalta Saaren (2020) mukaan huono-osaisuudesta puhuttaessa on tärkeää tehdä ero ihmisen ja hänen tilanteensa välillä, jotta hänen identiteettinsä ei tulisi määritellyksi elämäntilanteen perusteella. Tutkielmassani haluan välttää köyhyyttä kokeneiden ihmisten leimaamista ja kategorisoimista yhtenäiseksi ryhmäksi, joten köyhistä puhumisen sijaan puhun köyhyydessä elävistä tai köyhyyttä kokeneista ihmisistä.

Huomioitavaa on, että kirjoituskilpailun osallistujia ei ole pyydetty kirjoittamaan traumaattisista kokemuksistaan tai olosuhteistaan tai pyydetty pohtimaan köyhyyttä trauman näkökulmasta. Tutkielmassani eettisenä haasteena pidänkin virheellisten tulkintojen mahdollisuutta, joka korostuu tilanteessa, jossa asettamani tutkimuskysymys ei ole ohjannut aineistona toimivien kirjoitusten laadintaa. Siksi korostan tutkielmani tulosten tulkinnallisuutta. Koska trauman käsitteellä viitataan usein mielenterveyden häiriöön, voisi yksittäisten kirjoittajien kokemusten nimeäminen traumaksi olla leimaavaa. Tämän vuoksi korostankin, ettei tarkoitukseni ole tehdä tulkintoja yksittäisten kirjoittajien mahdollisista traumaista, vaan käyttää käsitettä kuvaamaan aineiston kirjoittajien kollektiivisia kokemuksia. Trauma ei tässä siten viittaa mielenterveyden häiriöön, vaan traumaan liittyvät reaktiot näen normaaleina reaktioina ja selviytymiskeinoina vaikeissa olosuhteissa.

Eettisesti kestävä tutkimus ei ainoastaan välttä vahingon aiheuttamista vaan pyrkii olemaan hyödyllistä ja rakentavaa. Siksi tutkielman eettisyyttä voidaan perustella myös aiheen ja käsitteiden valinnan ja kysymyksenasettelun näkökulmasta. Ihmisoikeudet muodostavat sosiaalityön eettisen perustan, ja ihmisoikeuksien näkökulmasta voidaan perustella myös sosiaalityön tutkimuksen tietoarvoa. (Rauhala & Virokannas, 2011.) Köyhyyttä tulisi sosiaalityössä tarkastella ihmisoikeuskysymyksenä, vaikka suomalaisessa yhteiskunnassa köyhyyttä ei tästä näkökulmasta olekaan totuttu tarkastelemaan. Suomi on kuitenkin saanut kansainvälisiltä ihmisoikeuskomiteoilta huomautuksia perusturvan riittämättömästä

tasosta. Köyhyys kietoutuu myös muiden perus- ja ihmisoikeuksien, kuten terveyden, vaarantumiseen. (Turtiainen, Jäppinen & Stamm, 2021.)

Mersky, Topitzes ja Britz (2019) pitävät myös traumaa ihmisoikeuksiin ja sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen liittyvänä kysymyksenä, ensinäkin niiden yleisyyden ja merkittävien terveys- ja hyvinvointivaikutusten vuoksi, ja toiseksi siksi, että suuri osa potentiaalisesta traumatisoivista tapahtumista on ihmisten aiheuttamia. Esimerkiksi Yhdistyneiden Kansakuntien yleismaailmallisen ihmisoikeusjulistuksen mukaan (10.12.1948) 5. artiklan mukaan ketään ei saa kiduttaa eikä kohdella tai rangaista julmasti, epäinhimillisesti tai alentavasti, ja 3. artiklan mukaan kaikilla tulisi myös olla oikeus henkilökohtaiseen turvallisuuteen. Trauma liittyy usein näiden oikeuksien loukkaamiseen. Toisaalta trauma on myös taloudellisen ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden kysymys, koska trauman esiintyminen on yleisempää huono-osaisuudesta kärsivien tai muulla tavalla haavoittuvien ihmisryhmien joukossa. (Mersky, Topitzes ja Britz, 2019.)

5 TOISTUVAT HAITALLISET TAPAHTUMAT JA STRESSIN KUMULOITUMINEN

Tässä ensimmäisessä tulosluvussa tarkastelen sitä, millaiset kokemukset köyhyydessä tuottavat turvattomuutta ja traumaattista stressiä. Luku jakautuu kahteen alalukuun, joista ensimmäinen keskittyy materiaaliseen puutteeseen ja autonomian rajautumiseen liittyviin kokemuksiin ja niiden vaikutuksiin. Toisessa alaluvussa tarkastelen puolestaan köyhyyteen liittyvää sosiaalista kärsimystä sekä sen tuottamaa turvattomuutta ja traumaattista stressiä.

5.1 Aineellisesta puutteesta aiheutuva traumaattinen stressi

Joskus puute tekee ajattelusta niin sysipimeää, ettei sieltä näe seuraavaan päivään, tämäkin hetki tuntuu liialta. Ei jaksa yrittää selviytyä, ei jaksa olla urhea ja kiitollinen elämästä. Synkimmässä ajassa unohtaa jopa unelmoida ja haaveileekin vain murusista, leivän ja onnen. Se on sääli. (69)

Lapseni täytti tuossa taannoin kaverinsa ystäväkirjaa. Mitä haluaisit, oli kysymys? Meidän tyttömme oli vastannut siihen, että ruokaa! (67)

Suomalainen köyhyys mielletään yleensä suhteelliseksi ilmiöksi. Suhteellinen köyhyys tarkoittaa, että henkilö ei kykene saavuttamaan yhteiskunnassa odotettua, yleisesti hyväksyttyä kohtuullista vähimmäiselintasoja. Köyhyyden absoluuttinen muoto eli vakava aineellinen puute mielletään yleensä lähinnä kehittyvissä maissa esiintyvänä ilmiönä. (Saari, 2015; Kallio & Hakovirta, 2020.) Kuva köyhyyden laajuudesta ja luonteesta muuttuu kuitenkin sen mukaan, millaisia mittareita ja köyhyysrajoja käytetään. Suhteellista köyhyyttä mitattaessa käytössä on yleisesti suhteellisen tuloköyhyyden mittari, jossa köyhyysraja määritellään suhteessa väestön keskimääräisiin tuloihin. Raja asetetaan yleensä 60 prosenttiin mediaanitulosta. (Kallio & Hakovirta, 2020.) Köyhyyden kuvaajiksi on luotu myös tarve-, viite- tai minimibudjettiin perustuvia mittareita, jotka tavoittavat myös köyhyyden absoluuttista ulottuvuutta eli perustarpeiden täyttymistä. Vuonna 2023 minimibudjetin rajan alle jäi 7,9 prosenttia Suomen väestöstä (Kestilä, Karvonen, Jauhiainen & Mikkola, 2023).

Kuten edellisissä otteissa kuvataan, köyhyydessä eläminen tarkoitti aineiston kirjoituksissa usein puutetta aineellisista perustarpeista, kuten riittävästä ravinnosta

ja vaatetuksesta. Kirjoituksissa kuvattiin myös vaikeuksia kattaa esimerkiksi asumiseen, lämmitykseen ja puhelimeen liittyviä menoja. Tarpeen käsitettä on köyhyystutkimuksessa määritelty eri tavoilla. Saaren (2015, s. 58–59) mukaan tarpeet voidaan jakaa esimerkiksi perustarpeisiin ja välittäviin tarpeisiin. Jos tällä tavoin määriteltynä ihmisen perustarpeita ovat fyysinen terveys ja henkinen autonomia, välittäviksi tarpeiksi voidaan puolestaan luokitella esimerkiksi ruoka ja vesi, asuminen, koulutus ja terveydenhuolto sekä taloudellinen, henkinen ja fyysinen turvallisuus. Mikäli välittäviä tarpeita ei ole riittävästi, ihminen menettää fyysisen terveyden ja henkisen autonomian. Siinä missä aineellisella puutteella viitataan toisinaan myös suhteelliseen puutteeseen, tässä aineellisella puutteella viitataan sellaisiin perustarpeisiin, joiden puuttuminen uhkaa ihmisen biologisia tarpeita ja fyysistä selviytymistä sekä autonomiaa. Kirjoituksissa köyhyyden arkea kuvattiinkin usein selviytymiskamppailuna:

Vähävaraisuus on ihan jatkuvasti iholla, kaiken aikaa. Käytän kaikkea säästeliäästi. Iso shampoopullo saattaa kestää minulla vuoden. Säännöstelen päivittäin syötävän ruoan määränkin. Elämäni tärkein kysymys on, että onko minulla varaa elää? Elämä tuntuu vain selviytymiseltä, jossa ei juurikaan ole varaa huvitteluun eikä mihinkään ylimääräiseen. (55)

Rahattomuus ei virkistä aivotoimintaa ja laita keksimään uusia tapoja toimia. Elämämme on selviytymistä ja toivomista, ettei kukaan sairastu vakavasti tai kodinkoneet hajoa. (89)

Janoff-Bulmanin (1992) mukaan traumatisoivia ovat tapahtumat, jotka rikkovat perustavanlaatuisia oletuksia ja käsityksiä maailmasta ja itsestä. Traumaa kokemattomat ihmiset ovat taipuvaisia olettamaan, että maailma on turvallinen paikka, jossa asiat tapahtuvat syystä, ja jossa myös itsellä on merkityksellinen ja arvokas osa. Yhdenkin oletuksen rikkoutuminen riittää horjuttamaan henkilön kokemusta turvallisuudesta. Vaikka mikä tahansa tapahtuma, joka rikkoo perustavanlaatuisia oletuksia, voidaankin lukea traumaattiseksi, ovat jotkut tapahtumat silti todennäköisemmin traumatisoivia kuin toiset. Todennäköisimmin traumatisoiviksi Janoff-Bulman (1992) lukee juuri sellaiset tapahtumat tai tilanteet, joissa henkilön kokemus fyysisestä selviytymisestä on uhattuna. Merkitystä on vähemmän sillä, kuinka vakavasta uhasta objektiivisesti arvioituna on kysymys, kuin sillä miten henkilö tilanteen itse kokee. Kokemuksen traumaattisuuteen, esimerkiksi

sen järkyttävyyden asteeseen, vaikuttavat monet tekijät. Merkittäviä voivat olla esimerkiksi tunteet ja ajatukset siitä, mitä olisi voinut tapahtua. (Saari, 2000.) Köyhyyteen liittyvät rajoitteet ja vähäisemmät valinnan mahdollisuudet voivat johtaa perustarpeiden, kuten ruoan, sähkön tai veden äkilliseen puutteeseen, mikä voidaan kokea traumaattisena (Asselin, 2009; Mills, 2015; Sharlin & Shamai, 1996). Aineistossa materiaalista puutetta kuvattiin kuitenkin pikemminkin jatkuvana kuin satunnaisena kokemuksena:

Jokapäiväisessä elämässäni köyhyys näkyy siten, että stressailen miten pärjää seuraavaan tukipäivään, jonka saa kelasta 4 viikon päästä sen jälkeen, kun pakolliset laskut on maksettu (vuokra ja muut pakolliset laskut). Ja siten että mistä saisi mahdollisimman edullisesti ostettua lopuilla jäljellä olevilla rahoilla ruokaa kaappiin, että ei nälissään tarvitsi olla. (59)

Raskainta on jatkuva stressi, joka johtuu rahan vähyydestä, köyhyydestä. [---] Mihinkään ylimääräiseen ei ole varaa. Ei laastariin, ei silmälaseihin, ei lääkärissä käyntiin, ei hampaiden hoitoon, ei vaatteisiin. [---] Tulen kipeäksi stressistä. Otin ennen nukkumaanmenoa kaksi Buranaa. Burana auttaa usein saamaan aivojeni ja kehoni stressistä johtuvat tulehdustilat pois. Syön masennus- ja unilääkkeitä lopun ikääni. (79)

Kuten edellisissä otteissa, aineellista puutteen psyykkisiä vaikutuksia kuvattiin aineistossa usein jatkuvana huolten ja stressin läsnäolona. Stressissä, kuten traumassakin, on kyse ulkoisten olosuhteiden suhteesta ihmisen sisäiseen kokemukseen: jos ulkoisten stressitekijöiden ja omien kykyjen ja tavoitteiden välillä on voimakas epäsuhta, ihminen kokee stressiä. Stressi ei välttämättä sinänsä ole pahasta, vaan se saattaa myös edistää sopeutumista haastaviin tilanteisiin. Haitallista stressistä tulee silloin, kun se pitkittyy tai traumatisoi. (Saari, 2000.) Traumassakin on kyse pitkittyneestä stressireaktiosta: aivofysiologisista syistä traumaattinen tapahtuma jää ikään kuin päälle, jolloin ihmisen voimavarat kuluvat sisäisen kaaoksen hallintaan (van der Kolk, 2017). Traumaattista ja 'tavallista' stressiä erottaa toisistaan sekä ulkoisen ärsykkeen että siihen liittyvien reaktioiden vakavuus tai vaikeusaste (Saari, 2000). Viimeisimmässä otteessa köyhyydestä aiheutuneen stressin kuvataan johtavan myös fyysisen terveyden vaarantumiseen, ja materiaallisen puutteen vaikutus on siten hyvin kokonaisvaltainen. Köyhyyden kokonaisvaltaista vaikutusta elämään kuvataan myös seuraavassa otteessa:

Köyhyys on osa jokaista päivää ja kaikkia arkielämän toimintoja. Se näkyy monien asioiden poissaolona, mutta myös huolten jatkuvana läsnäolona.

Köyhyys on pitkälti sopeutumista ja hyväksymistä. Lopulta siitä tulee elämäntapa, jos ei ole mahdollisuuksia muuttaa tilannetta. (65)

Traumaattisille kokemuksille tyypillistä onkin tapahtuman tai tilanteen kokonaisvaltaisuus ja kaiken muuttuminen: traumaattinen olosuhde saa aikaan elämänmuutoksen, johon sopeutuminen on ihmiselle hyvin vaativaa. Sopeutuminen vaatii kaikki ihmisen voimavarat, eivätkä ne aina riitäkään. (Saari, 2000). Aineiston kirjoituksissa aineellisen puutteen aiheuttama jatkuva stressi näkyikin toisinaan myös traumalle tyypillisinä oireina:

En uskalla ajatella elämää juuri seuraavaa päivää pidemmälle. Joskus synkkien päivien iltoina pelkotilat hiipivät mieleen. "Mitä jos" on uskollinen ystäväni noina iltoina. Mitä jos pesukone hajoaa? Tai oma tai lapsen puhelin? Tulisin hulluksi ilman internettiä. (19)

Jatkuva murehtiminen johti terveysongelmiin, miehelläni alkoi paniikkihäiriö ja masennus. Lääkehoito ja hädin tuskin pystyi työhön. Itse olin vielä äitiyslomalla toisen lapsemme kanssa, tulot olivat pääasiassa mieheni varassa. Itse valvoin öitä ja pelkäsin kuolevani, jos nukahdan. Paine rahattomuudesta ja luottotiedottomana olemisesta kalvoi sydäntä ja sielua yötä päivää. Masennuksen oireet alkoivat jo minussakin. (03)

Trauma liittyy tyypillisesti vastaavia uudelleenelämiseen ja kohonneeseen vireystilaan liittyviä oireita, kuten kokemukseen liittyvien ajatusten jatkuvaa toistumista mielessä, ahdistuneisuutta ja pelokkuutta sekä univaikeuksia. (Traumaperäinen stressihäiriö: Käypä hoito -suositus, 2022). Jälkimmäinen kirjoittaja kuvaa sellaista ahdistuneisuutta, joka ilmenee voimakkaana, kuolemanpelkoa aiheuttavana tunteena uhkaavasta vaarasta, vaikka varsinaista välitöntä uhkaa ei tilanteeseen liitykään. Kirjoitusten kuvaukset köyhyyteen liittyvästä ahdistuneisuudesta, pelkotiloista ja ylivireydestä voidaan tulkita fysiologisen taistele tai pakene -reaktion aktivoitumisena (Porges, 2011). Selviytymistilassa yksilön havaintoihin, päätöksentekoon ja ihmissuhteisiin liittyvät prosessit muuttuvat, kun kaikki energia kuluu selviytymisstrategioiden käyttöön. Traumaattisessa stressissä selviytymistila ikään kuin "jumiutuu" päälle, jolloin ihminen voi kokea olonsa uhatuksi silloinkin, kun välitöntä vaaraa ei ole. Uhan kokemus voi olla myös tilanteen uhkaavuuteen nähden ylimitoitettu. (van der Kolk, 2017.)

Joudun taas lainaamaan rahaa. Huomenna viimeinen viisi euroa menee ruokaan, ja kuu on vasta puolessa. En tiedä miten ruokin itseni

loppukuun, ja tietämättömyys lisää stressiä ja ajaa sänkyyn makaamaan. [---] Nälkää ei tarvitse kauaa nähdä, vain muutaman päivän, ennen kuin se vaikuttaa mielentilaan vahvasti. Negatiivisen ajatukset pyörivät päässä ja lannistavat kotiin pakenemaan todellisuutta. Nälkä tuottaa masennusta, suoranaista tyhmyyttä, tunteettomuutta muita ja itseään kohtaan. (33)

Edellisen otteen kuvauksessa perustarpeiden puuttumisella on myös lamaannuttava, lannistava ja tunteita turruttava vaikutus, joka voidaan myös tulkita fysiologisen selviytymistilan aktivoitumisena: silloin, kun taistelemisen tai pakeneminen ei ole mahdollista, aktivoituu kehon viimeinen puolustusreaktio, jota voidaan kutsua jähmettymiseksi. Jähmettymisessä elimistö pyrkii säilyttämään itsensä toimintojen vähentämisellä ja pyrkimällä kuluttamaan mahdollisimman vähän energiaa. (Porges, 2011; van der Kolk, 2017.) Traumadiagnostiikassa tätä kuvataan turtumiseen liittyvinä oireina, joihin voi liittyä esimerkiksi kiinnostuksen menettämistä aikaisemmin tärkeinä pidettyihin asioihin, tunteiden turtumista eli vaikeuksia kokea sekä positiivisia että negatiivisia tunteita, tulevaisuudentoiveiden vähenemistä sekä eristäytymistä (Traumaperäinen stressihäiriö: Käypä hoito -suositus, 2022).

Aineistossa perustarpeiden puuttuminen yhtäältä hallitsi kirjoittajien ajankäyttöä: tarjousten perässä kierreltiin eri ruokakauppoja, metsästettiin tarpeellisia tavaroita kirpputoreilta ja jonotettiin ruokajonoissa ja Kelan puhelinpalvelussa. Toisaalta aineellinen puute tarkoitti myös puutetta sellaisista asioista kuin ulkona syömisestä, toisella paikkakunnalla asuvien läheisten tapaamisesta, elokuvissa käymisestä tai illanvietosta ystävien kanssa, joilla on merkitystä arjen mielekkyyden ja stressistä palautumisen kannalta. Tällöin arkea määrittää myös tylsyys ja yksitoikkoisuus. Seuraavassa otteessa lapsiperheen arjen toistuvuus on puutteen keskellä ahdistavaa. Kokemusta värittää myös syyllisyys siitä, että lapsilta jää asioita saamatta:

Ja voi luoja niitä kesälomia! Kotona, kotona, uimassa, kotona, kirjastossa, kotona ja tätä rataa. Ei huvipuistoja, risteilyjä ei juuri mitään arjesta poikkeavaa. Onneksi meillä kaikilla oli kuitenkin hyvä olla yhdessä ja perheemme onkin aina ollut pelastuksemme. Olimme oppineet iloitsemaan pienistäkin asioista ja tyytymään vähään. Kyllä se pahalle vaan tuntui, kun ei lapsillekaan voinut juuri mitään extraa järjestää, saati vanhemmillekaan. (03)

Olennaista stressin pitkittämisessä onkin se, onko siitä mahdollista palautua. Ihminen kestää pitkiäkin aikoja yhtäjaksoista stressiä, jos tiedossa on päätepiste, jossa on mahdollista levätä ja purkaa stressiä pois. Kun loppua stressille ei näy, vaan

erilaiset tekijät aiheuttavat ja lisäävät stressiä jatkuvasti, voi seurauksena olla esimerkiksi loppuun palaminen, joka on sen varsinaisessa tieteellisesti määritellyssä muodossa hyvin vakava tila. Loppuun palamisessa ihminen ei enää voi vaikuttaa stressiin, vaan se alkaa elää omaa elämäänsä. Tavallisista rentoutumiskeinoista ei useinkaan tällöin ole apua. Vaikeat krooniset stressitilat, kuten työuupumus, koettelevat siten ihmisen selviytymistä samalla tavalla kuin trauma. (Saari, 2000; Näre & Näre, 2022.)

Useissa kirjoituksissa epävarmuus toimeentulosta ja siitä, tuleeko oma tilanne koskaan kohentumaan, koettiin erityisen raskaana. Isolan, Virrankarin ja Hiilamon (2021) mukaan köyhyydessä ihminen voi asteittain tulla sidotuksi nykyhetkeen ja pitkällä aikavälillä lineaarinen aikakäsitys korvautuu kehämäisellä ajalla, jota määrittelee rutiinit ja asioiden toistuminen. Tällöin myös tulevaisuuden tavoitteet ja toiveet kapeutuvat. Toisaalta aineellinen puute pakottaa olemaan koko ajan varpaillaan, koska pienikin vastoinkäyminen saattaa suistaa tasapainon raiteiltaan. Kehämäisessä ajassa arjen kuormittavuudesta palautumiselle ei ole tilaa tai mahdollisuuksia. Kokemus muistuttaa läheisesti sitä, mitä Näre ja Näre (2022) tarkoittavat kuvatessaan työttömyyttä liminaalisena kokemuksena: työttömäksi jääminen rikkoo arjen turvaa tuottavan järjestyksen ja jatkuvuuden. Työttömyyteen liittyvässä liminaalitraumassa on siten kyse juuttumisesta kärsimystä aiheuttavaan väliin, jonka loppumisesta ei ole tietoa.

Yliopisto-opinnot jäivät aikanaan kesken sairastumisen vuoksi. Voinnin salliessa teen osa-aikatyötä siivousfirmassa. Tällä hetkellä tulen kohtalaisesti toimeen, minulla ei ole hätää eikä mitään isoa puutetta, vaikka edelleen kaikissa diagrammeissa olen köyhä. En jaksaa uskoa, että taloudellinen tasapainoni on pysyvää, riippuvuus Kelan päätöksistä pitää minut alati varpaillaan. Pelkään, että teen jonkin virhelaskelman ja pienieleisen arkeni hallinta keikkaa sitten siinä taas. (69)

Otteen kirjoittaja kuvaa tunnetta siitä, että toimeentulo ja arjen hallinta ovat jatkuvasti vaakalaudalla. Vaikka kaikki on tässä hetkessä hyvin, toimeentuloon liittyvä epävarmuus kuitenkin lisää arjessa koettua kuormitusta. Seuraavassa otteessa kirjoittaja kuvaa olevansa kuin ”löyhässä hirressä” epätietoisuutensa vuoksi:

En uskalla unelmoida kovin paljoa, mutta joskus unelmoin tavallisesta elämästä. Jo se auttaisi paljon, että minulla olisi säännölliset tulot, vaikka ne olisivat pienetkin. Se toisi elämään jotain vakautta sen sijaan, että

vuosia pyörii löyhässä hirressä epätietoisena siitä mitä seuraava viranomaispäätös tuo mukanaan. (65)

Vaaratilanteissa selviytymistä edistää mahdollisuus toimia aktiivisesti tilanteen aikana. Se, kykeneekö yksilö liikkumaan ja tekemään jotakin itseään suojellakseen, vaikuttaa ratkaisevasti siihen, millaiset arvet kokemus jättää (van der Kolk, 2017). Traumalle tyypillinen onkin kokemus hallinnan menettämisestä ja omasta avuttomuudesta. Sellainen todellisuus, jossa tapahtumien kulkuun ei voi itse vaikuttaa, on hyvin uhkaava. (Janoff-Bulman, 1992.) Niinpä muista riippuvaiseksi joutuminen voi tuottaa myös kokemusta turvattomuudesta ja haavoittuvuudesta. Kuten edellinen kirjoittaja kuvaa, näin voi tapahtua etenkin silloin, kun se taho, jonka avun varaan ihminen joutuu tilanteessaan laskemaan, koetaan arvaamattomaksi. Näreen ja Näreen (2022, s. 103) mukaan työttömyydessä traumaattista voikin olla toisten ihmisten tai järjestelmän armoille joutuminen. Ihmisen autonomiaan kuuluu mahdollisuus tehdä itsenäisiä ratkaisuita, mutta työllistämistoimet riisuvat työttömiltä päätösvaltaa oman työllisyyden edistämiseen, sillä työttömyyttä voi hyväksyttävästi edistää vain järjestelmän asettamalla ehdoilla, ja sääntöjen noudattamatta jättämisestä seuraa rangaistus.

Työttömiin kohdistuvien käytäntöjen lisäksi köyhyydessä ihminen voi joutua tekemisiin myös muiden yhteiskunnallisten käytäntöjen kanssa, jotka voidaan kokea omia vaikutusmahdollisuuksia ja autonomiaa rajoittavina ja turvattomuutta tuottavina. Myös toimeentulotuen on katsottu sisältävän leimaavia ja kontrolloivia elementtejä: tuen myöntämiseen esimerkiksi liittyy laaja toimeentulotuen myöntävän tahon tiedonsaantioikeus ja vastaavasti asiakkaan velvollisuus luovuttaa päätöksenteon kannalta tarpeelliset tiedot. (Saari & Behm, 2017.) Seuraavassa otteessa tuen saamiseen liittyvä valvonta koetaan ahdistavana. Samalla valvonnan kohteeksi joutuva tulee järjestelmän toimesta väärintunnistetuksi epärehellisenä ja holhousta tarvitsevana:

Tarvitsen yhteiskunnan apua taloudellisesti, joten olen vähempiarvoinen, tarvitsen holhousta, olen lähtökohtaisesti epärehellinen, minulla ei ole oikeutta olla iloinen, rakastettu, yhteiskuntaan osallistuva. Olen vain toimeentulotuen saaja, jonka tilitapahtumat tulee tarkastaa joka kuukausi, jolta pitää joka kuukausi vaatia milloin millaista selvitystä, jolle Kelan kirjeen saapuminen ei ole enää ylpeyden aihe vaan kuristavaa ahdistusta aiheuttava: ”Mitä ne haluavat minun toimittavan tällä kertaa seuraavan hakemuksen mukana? Mistä sen saa? (77)

Riippuvuus viranomaisten toiminnasta voi paitsi tuottaa kokemusta turvattomuudesta, mutta epäilyn kohteeksi joutuminen voi myös vastavuoroisesti murentaa luottamusta järjestelmää kohtaan (Näre & Näre, 2022). Seuraavassa edellinen kirjoittaja jatkaa:

Elin muutaman vuoden sumussa: olin pitkiäkin aikoja minimitoimeentulotuen (eli 40 % leikatun tuen) ja asumistuen varassa. Sain yksittäisiä kursseja suoritettua, mutta en siltikään saanut valmistua. Kela halusi minun lopettavan opiskelun; ilmeisesti kuvittelivat, että tilanne olisi ollut jotenkin erilainen kokopäivätyöttömänä. Itse haaveilin vielä valmistumisesta: kai maisterina olisi paremmat mahdollisuudet työhön kuin lukion päättötodistuksella. Onneksi pidin tästä kiinni kaiken sen tukien leikkauksen kanssa: opiskelu - vaikka vain yksittäinen kurssi siellä täällä - piti minut yhteiskunnassa edes jotenkin kiinni. (77)

Minun tilanteessani ei ole muuta toivoa kuin odottaa suuria muutoksia ulosottolakeihin ja Kelan käytäntöihin. En usko, että perustulo tulee koskaan toteutumaan elinaikanani. Lottovoitosta on utopistista haaveilla. Jos sattuisin saamaan palkinnon tästä kilpailusta, se täytyisi ohjata suoraan koulumaksuihini, sillä jokaisesta ylimääräisestä eurosta rangaistaan vähentämällä se perusturvasta. (19)

Luottamuksen mureneminen voi edelleen vahvistaa kokemusta maailman ja muiden ihmisten turvattomuudesta. Luottamuksen pettämisestä kielivät aineistossa myös edellisen kaltaiset kuvaukset, joissa viranomaisten toiminta nähtiin mielivaltaisena, rankaisevana ja jopa pahantahtoisena. Edellisen otteen kirjoittaja jatkaa nimeten kokemuksensa väkivallaksi:

Nykyinen yhteiskunta tuntuu kuitenkin hyvin pitkälti rakentuneen niin, että köyhien kuuluu pysyä köyhinä. Ihmisten köyhyysloukussa pitäminen on tutkitusti suunnitelmallista, rakenteellista ja henkistä väkivaltaa. [--] En enää edes yritä nousta tästä suosta. Joka ikinen kerta yritykseni ansaita vähänkin ylimääräistä kaatuu siihen, että minulla on edessäni pitkä byrokratiahelvetti ja lopulta pelkkä luu kädessä. Tuntuu erittäin turhauttavalta ja suorastaan pirulliselta, että valtiollisella tasolla puhutaan normienpurkutalkoista ja siitä, kuinka työn vastaanottaminen tulisi aina olla kannattavaa. Irvokkainta on lukea superrikkaiden mielipiteitä meistä yhteiskunnan loisista, heikosta aineksesta ja muusta ihmisroskasta. [--] On pelottavaa ja surullista, että joukossamme on enenevässä määrin ihmisiä, joiden mielestä minunkaltaisillani ihmisillä ei olisi oikeutta elää, omistaa nettiliittymää tai lemmikkiä, käyttää suoratoistopalveluja, saati perustaa perhettä. (19)

Tällaisia sosiaaliturvajärjestelmään liittyviä elementtejä on toisissa yhteyksissä nimitetty henkiseksi väkivallaksi. Stark (2007) on käyttänyt pakottavan kontrollin

käsitettä tarkastellessaan miesten naisiin kohdistamaa lähisuhdeväkivaltaa feministisestä näkökulmasta. Pakottava kontrolli on fyysistä väkivaltaa näkymättömämpi väkivallan muoto, joka kohdistuu henkilön itsemääräämisoikeuteen. Pakottavaan kontrolliin liittyy uhrin eristämistä, jatkuvaa uhkailua sekä esimerkiksi pukeutumisen, käyttäytymisen tai rahankäytön kontrollia. Se riistää uhrilta täysivaltaisen kansalaisuuden kannalta olennaisia resursseja ja oikeuksia (mt.) Lähisuhdeväkivallan muotona pakottava kontrolli on yhteydessä heikentyneeseen mielenterveyteen, mukaan lukien traumaan (Lohmann, Cowlshaw, Ney, O'Donnell & Felmingham, 2024). Köyhyydessä materiaallinen puute voidaan siis kokea paitsi fyysistä terveyttä ja turvallisuutta uhkaavana, myös autonomiaa ja vaikutusmahdollisuuksia rajaavana. Toimeentulon epävarmuus ja muiden armoille joutuminen voivat siis aiheuttaa kokemusta hallinnan menettämisestä ja siihen liittyvästä turvattomuudesta, ja siten lisätä koettua kuormitusta etenkin silloin, kun tietoa kokemuksen päättymisestä ei ole.

5.2 Sosiaalisen kärsimyksen aiheuttama traumaattinen stressi

Köyhyydestä tehdään tilastoja ja lasketaan rajoja, joiden avulla sitä voidaan tarkastella lukuina tai määrinä. Köyhyys ei ole kuitenkaan pelkkiä lukuja tai määriä: siihen sisältyy hyvin paljon tunteita. Siihen liittyy huonommuuden ja epäonnistumisen tunnetta sekä häpeää. Se on pisto sydämessä, kun lapsi joutuu pyöräilemään sateessa tai pakkasella harrastukseen. Se on voiman keräämistä jokaiseen "ei-sanaan", kun joudut kieltäytymään jostain mukavasta tai kieltämään lapselta hänen haluamansa. Se on huonoa omaatuntoa, jos olet ostanut kivun takia kaupasta valmiita sämpylöitä, kun ne voisi leipoa halvemmalla itse. Se on tunne, jonka nielet, kun joku katsoo pitkään vaatteitasi tai, kun tilaat kampaamoajan, koska oikean kampaamoon ei riitä raha. (65)

Edellisen otteen kirjoittaja tuo esiin, että köyhyys ei ole pelkästään mitattava asia, vaan siihen liittyy myös tunteita, kuten häpeää, arvottomuutta, syyllisyyttä ja ehkäpä vielä jotain epämääräisempää, jota on vaikeaa sanoin kuvata. Köyhyys ei siis ole vain materiaalista puutetta, vaan köyhyyteen kokemuksena liittyy myös muita hyvinvointia heikentäviä аспекteja. Tällaista eriarvoisuuden kokemuksellista puolta on kuvattu muun muassa sosiaalisen kärsimyksen käsitteellä, joka kuvaa sosiaalisissa valtasuhteissa tuotettua psyykkistä kärsimystä ja kipua (Bourdieu, 1999). Sosiaalinen kipu puolestaan viittaa sosiaalisen torjunnan ja ulossulkemisen synnyttämään kipuun (Abrutyn, 2023; Liu, 2013). Sosiaalinen kipu voi manifestoitua erilaisina

”loukkaantumisen tunteina” kuten syyllisyytenä, itsekunnioituksen menettämisenä, arvottomuuden kokemuksena tai häpeänä (Saari, 2015, s. 80). Sosiaalisen kärsimyksen käsite tässä viittaa siis siihen, että kärsimys on rakenteellisesti tuotettua; sosiaalisen kivun käsitettä käytän puolestaan havainnollistamaan sitä, miten heikommassa sosiaalisessa asemassa elämiseen liittyvät ulossulkemisen ja torjutuksi tulemisen kokemukset voivat konkreettisesti satuttaa. Tällä on merkitystä siksi, että traumaattisia kokemuksia eivät välttämättä ole ainoastaan fyysistä selviytymistä, vaan myös sosiaalista uhkaa ja kipua tuottavat kokemukset (Janoff-Bulman, 1992; Carter, 2007).

Miltä köyhyys tuntuu? Se tuntuu nololta, surulliselta, epäonnistuneelta, vähäpätöiseltä ja merkityksettömältä. Nöyryyttävyuden sisäinen valokeila osoittaa suoraan sinne syvimpään, itseen. Köyhyys heijastuu kaikkiin elämän osa-alueisiin. Sosiaalinen kanssakäynti, matkustelu, suunnitelmat, hankinnat pienestä isoon. Kaikki vaikuttaa kaikkeen. Köyhä tuntee epäonnistumista ja toivottomuutta, jo nuorena. (35)

Aineistossa esiintyi runsaasti puhetta koskien niitä tunteita, joita köyhydessä elämiseen liittyy. Tällaiset tunteet liittyvät usein köyhydessä elämisen sosiaalisiin, kipua ja kärsimystä tuottaviin aspekteihin. Tällainen sosiaalinen kärsimys ja kipu on yhdistettävissä myös stressiin ja traumaan: esimerkiksi vähemmistöstressin (Meyer, 2003) käsitteellä voidaan kuvata kroonista, sosiaalisista ja rakenteellisista olosuhteista johtuvaa kuormitusta, joka liittyy vähemmistöasemassa elämiseen. Siinä missä vaikkapa seksuaalivähemmistöjen kokeman vähemmistöstressin juurisyiksi voidaan nimetä yhteiskunnan heteroseksuaalisuutta ja cissukupuolisuutta korostavat normit (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021), köyhydessä vähemmistöstressin syynä on puolestaan luokkaperustainen syrjintä eli klassismi. Klassismi voi muiden syrjinnän muotojen tapaan aiheuttaa kokijalleen traumaattista stressiä tai yksittäisiä syrjintään liittyviä traumaattisia kokemuksia (Liu, 2013.)

En kelvannut edes vuokra-asuntomarkkinoille. Sain kokea pääkaupunkiseudun vuokra-asuntopulan. Minulle ei tarjottu kuuden kuukauden aikana asuntoa yhdeltäkään yleishyödylliseltä vuokranantajalta, joiden jonoissa odotin kohtuuhintaista vuokra-asuntoa. Yksityiset taas eivät aina edes vaivautuneet vastaamaan hakemuksiini tai vastasivat vain ”kiitos mielenkiinnosta”. Olinhan työtön ja pian myös asunnoton. En siis ollut potentiaalista ja haluttua vuokralaismateriaalia. (27)

Sain kuitenkin lipukkeita, joilla pystyin ostamaan kaupasta välttämättömiä ruokatarvikkeita sekä hygieniatuotteita. Kun menin kauppaan lipukkeiden kanssa, minua kohdeltiin tönkeästi. Yhdenkin kerran olin ostamassa pyykinpesuainetta. Kassamyymälä alkoi aprikoimaan, onko pyykinpesuaine hygieniatuote. Hän kutsui esimiehen paikalle, ja tämä lähes huusi minulle, että siirry pois maksavien asiakkaiden tieltä. Olin tulipunainen häpeästä.
(07)

Vaikka Suomen perustuslain (1999/731, 6 §) mukaan ketään ei ilman hyväksyttävää syytä saa asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella, tarkoittaa köyhyydessä eläminen usein kuitenkin eriarvoiseen asemaan joutumista. Köyhyyttä kokevan elämässä tämä voi näkyä syrjintänä, huonona kohteluna ja nöyryyttävinä kokemuksina arkisissa kohtaamisissa, kuten edellisten otteiden kirjoittajat kuvaavat. Kuvaukset toimivat esimerkkeinä vähemmistöstressin distaalista stressitekijöistä eli objektiivisesti stressiä aiheuttavista tilanteista ja asenteista, kuten syrjintäkokemuksista tai leimaavista asenteista ja ennakkoluuloista.

Arkielämässä asioidessani apteekissa koen alistuneisuutta ja huonommuutta, sillä kun käytännössä huomataan, että on toimeentulotuen asiakas. Sama vaikka olisikin ollut töissä pienellä palkalla ja vähillä tunteilla, ja silti saat merkin otsaasi, että olet ”juuri heitä” (35)

Otteen kirjoittaja kuvaa, kuinka toimeentulotuen saajat ovat muiden ihmisten näkökulmasta yhtenäinen ryhmä, ja kun henkilö tunnustetaan tähän ryhmään kuuluvaksi, hän leimautuu muita ihmisiä alempiarvoiseksi. Sosiaalisiin kategorioihin liittyvä stigma on ryhmän jäsenen liitettävää negatiivista erilaisuutta, ryhmän jäsenien leimaamista epänormaaleiksi, häpeällisiksi tai muutoin epähalutuiksi (Goffman, 1963). Köyhyyteen liittyvä stigma ilmenee sellaisina negatiivisina mielikuvina ja stereotyyppinä, joissa köyhyys nähdään itseaiheutettuna ja köyhyydessä elävät laiskoina, vastuuttomina, epärehellisinä, välinpitämättöminä, ansaitsemattomina ja jopa rikollisina (Cozzarelli, Wilkinson & Tagler, 2001). Aineistossa tällaista köyhyyteen liittyvää stigmaa ja sen herättämiä tunteita kuvattiin ja kommentointiin runsaasti:

Koen päivittäin kauhua köyhiin ja vähäosaisiin kohdistuvasta diskurssista, jota viime vuosina aina vain enemmän on käyty. Empatiakyky tuntuu olevan katoava ominaisuus yhteiskunnassa ja on täysin hyväksyttävää syyttää köyhää väestöä laiskuudesta, vastuuttomuudesta ja valtion

talouden murentamisesta. Köyhyys on osa identiteettiäni ja olen ilmeisesti huono kansalainen, pelkkä kustannusrasite. (31)

Kuten edellisen otteen kirjoittaja kuvaa, stigmatisoivia asenteita ja ennakkoluuloja esiintyy myös julkisessa keskustelussa köyhyydestä. Näreen ja Näreen (2022) mukaan osa työttömiin kohdistuvista, julkisessa keskustelussa esiintyvistä puhetavoista voidaan nimetä vihapuheeksi. Vihapuheena voidaan pitää sellaisia kielellisiä ja symbolisia ilmauksia, jonka tarkoituksena on kohdentaa halveksuntaa ja vihaa tiettyjä yksilöitä tai väestöryhmiä kohtaan. Osa työttömiin kohdistuvasta puheesta koskettaa tietysti myös köyhyydessä eläviä, lisäksi myös köyhyyteen itsessään liitetään erilaisia stereotyyppioita, kuten edellä on kuvattu. Aineistossa tällaiset puhutavat elivät kirjoittajien mielessä, ja niitä kuvailtiin muun muassa ihmisarvoa alentaviksi ja leimaaviksi.

Päällepäin olemme pukeutuneet siisteihin, ehjiin ja puhtaisiin vaatteisiin aina, tämä on minulle erittäin tärkeä asia. Päällepäin meistä ei siis välttämättä näe, että olemme köyhiä. Köyhyys ei aina näy päällepäin yksinomaan ulkoisesta olemuksesta. Ohikulkija ei tiedä, että olen ostanut lasten eurolla alesta tai että omassa kengissäni on nyrkin kokoinen reikä pohjassa. (45)

En ole nykyään yhteydessä kehenkään ihmiseen. En käy kenenkään luona, eikä minun luonani käy kukaan. Se ei haittaa minua. Viihdyn omassa oloissani ja itseni seurassa. En soita enää kenellekään, eikä minulle enää soiteta. Tarkistan puhelimeen tulleet mahdolliset viestit kerran viikossa. Muuten puhelimeni ei ole lainkaan päällä. En kestä olla lainkaan hälytystilassa ja sellaiseksi tilan koen, jos puhelin on päällä. Hermostoni on muuttunut tällaiseksi köyhyyden aiheuttaman stressin takia. (79)

Vähemmistöstressissä distaaliset stressitekijät synnyttävät myös proksimaalista stressiä. Proksimaalisessa stressissä vähemmistöön kuuluva alkaa kokea ympäristön uhkaavana ja sen seurauksena pelätä ja ennakoida syrjinnän tai väkivallan kokemuksia. (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021.) Edellisissä otteissa kuvataankin köyhyydessä elämiseen liittyvää sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja välttelyä sekä eristäytymistä. Useampi aineiston kirjoittajista piti tärkeänä esimerkiksi sitä, ettei oma tai lasten köyhyys näe päällepäin. Vähemmistöstressissä pyrkimys välttää syrjintää voi johtaa oman identiteetin salaamiseen ja peittelyyn (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021). Tämä voidaan tulkita myös traumatisoitumiselle tyypillisenä välttelemiskäyttäytymisenä. Traumassa tyypillistä on pyrkiä välttämään sellaisia tilanteita, keskusteluja ja ajatuksia, jotka muistuttavat traumaattisesta tapahtumasta

(van der Kolk, 2017). Janoff-Bulmanin (1992) mukaan traumaattisia voivat olla sellaiset kokemukset, jotka rikkovat kykyämme luottaa maailman ja muiden ihmisten turvallisuuteen. Tällaisen turvallisuuden tunteen voidaan ajatella järkkävän myös sosiaalista kipua tuottavissa tilanteissa. Köyhyyden salaaminen voi siten toimia selviytymismekanismina ikävän kohtelun ja sen tuottamien tunteiden välttämiseksi.

Kuten traumassa, myös vähemmistöstressissä tyypillistä on myös uhkaavien tilanteiden olettaminen ja ennakointi, joka voi ilmetä myös viimeisen kirjoittajan kuvaamana ylivirittyneisyytenä (van der Kolk, 2017; Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021). Kuten kollektiivinen trauma, myös vähemmistöstressi voi vaikuttaa ihmiseen, vaikka hän ei olisi henkilökohtaisesti kokenut syrjintää (Shamai, 2018; Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021). Siten esimerkiksi mediassa esiintyvä leimaava puhe voi saada ihmisen pelkäämään syrjintää myös arkisissa kohtaamisissa. Yksinäisyys voi tällöin tuntua turvallisemmalta kuin muiden seura.

Kyllähän pienituloisuus, köyhyys on rapauttanut ja kaventanut kaikella tapaa elämistäni. Häpeä on tuttu tunne. Sitä vain jättää tiettyjä tilanteita väliin, kun kuitenkin joutuisi toteamaan itselleen tai jopa toisille, ettei pysty osallistumaan. Sosiaalinen verkostokin on kaventumistaan kaventunut, siis koen itseni myös yksinäiseksi ja ulkopuoliseksi. Yksinäisyyttänikin jotenkin häpeän. (83)

Aineistossa köyhyyden kerrottiin rajoittavan moniin sosiaalisiin tilanteisiin ja kanssakäymiseen osallistumista, sillä monet osallistumisen muodot vaativat taloudellista panostusta. Toisaalta traumaan voi viitata se, että ulkopuolelle myös jättäytyttiin häpeän vuoksi, kuten edellisen otteen kirjoittaja. Häpeään viittaaminen oli ylipäättään aineistossa hyvin yleistä. Häpeä on tunne, joka syntyy suhteessa muihin. Häpeässä itse koetaan huonona, ei-toivottuna ja torjuttuna. Sen ytimessä on tunne jonkin olemuksellisen paljastumisesta, siksi häpeään liittyy pyrkimys piilottaa niitä ominaisuuksia, jotka koetaan häpeällisiksi. (Shaugnessy, 2018; Näre & Näre, 2022.) Häpeä on yleisesti köyhyyteen liitetty kokemus, jota köyhyyteen liittyvä stigma voi aiheuttaa (Walker, 2014, Laihiala, 2018). Stigmassa on kyse häpäisemisestä eli häpeälliseksi leimaamisesta. Häpäiseminen ja stigma ovat yhteiskunnallista ja sosiaalista vallankäyttöä, kollektiivista ulossulkemista, joka eristää kohteensa kokemaan sosiaalista kipua ja kärsimystä (Näre & Näre, 2022). Stigma rajoittaa kykyä asettua vuorovaikutukseen, sillä lähes jokainen kohtaaminen sisältää uhan torjutuksi tulemisesta (Abrutyn. 2023). Alhaiseen sosiaaliseen

statukseen liittyvissä traumaissa tällainen kaltoinkohtelu on kuitenkin normalisoitua, mikä mahdollistaa tällaisten kokemusten ohittamisen (Root, 1992, ks. K.S & Karmakar, 2023, s. 386–388).

Häpeää on enenevässä määrin alettu pitää myös yhtenä keskeisimmästä traumaan liittyvistä tunnekokemuksista. Monet traumaattiset kokemukset ovat luonteeltaan sellaisia, että niihin liittyy häpeää ja stigmaa. Traumassa häpeää voi lisäksi liittyä esimerkiksi trauman oireisiin ja selviytymiskeinoihin (Dolezal & Gibson, 2022). Edellisessä otteessa kirjoittaja häpeääkin myös yksinäisyyttään, johon eristäytyminen on johtanut. Otteessa kuvautuu eräänlainen häpeän kierre, jossa häpeä saa jättäytymään ulkopuolelle. Ulkopuolisuus kuitenkin tuottaa lisää häpeää ja kipua. Traumalle tyypillinen onkin kokemus yhteyden katkeamisesta muihin: sosiaalinen ja emotionaalinen eristäytyminen, jonka on tarkoitus suojata yksilöä traumaan liittyviltä voimakkailta tunnekokemuksilta, voi johtaa yksinäisyyteen. Eristäytyminen onkin selviytymiskeinona paradoksaalinen, sillä se vahvistaa käsitystä siitä, että muut ihmiset ja maailma ovat vaarallisia (van der Kolk, 2017; Janoff-Bulman, 1992).

Ruokaravintolan ohi mennessä tunnen joskus voimakasta, pusertavaa ja musertavaa fyysistä kipua. Mietin, miltä tuntuisi istua sisällä muiden joukossa saaden tilata juuri mitä haluaa. Olla osa muita, tuota ryhmää. Kahtiajako tuntuu välillä kovinkin vahvalta vähävaraisten ja parempituloisten kesken. (35)

Koska ihminen on sosiaalinen olento, on vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa olennainen osa merkityksellistä ja tyydyttävää elämää. Kyky tuntea olonsa turvalliseksi toisten ihmisten seurassa on kenties tärkein yksittäinen mielenterveyteen vaikuttava tekijä. (van der Kolk, 2017.) Edellisen otteen kirjoittaja kuvaa ulkopuolisuuden tuottama kipua fyysisesti aistittavissa. Myös seuraavissa otteissa köyhyyteen kytkeytyvää kipua kuvataan fyysisin metaforin:

Ensimmäistä kertaa köyhyys vaikutti omanarvontunteeseeni alakoulun hiihtokilpailuissa 80- luvun lopussa. Opettaja käski minua hiihtämään ladun vieressä umpihangessa, sillä vanhanmalliset leveät siteet suksissani rikkoivat latukoneen tekemän ladun. Alkumatkan yritin silti tosissani, verenmaku suussa rämmin eteenpäin, kun muut viuhtoivat ohi. Jo ennen puolta väliä luovutin. Tajusin, että häviän, vaikka yrittäisin kuinka kovin. Minulla ei ollut mahdollisuutta muuhun. Tulin maaliin niin myöhään, että kellottajakin oli jo lähtenyt. Yksi aikuinen seisojalla maaliviivalla, löi lapasia yhteen ja sanoi vaimeasti ”Hyvä, hyvä”. Se jäi mieleeni kirvelemään

pitkäksi aikaa. Seuraavissa hiihtokilpailuissa minua koski muka mahaan enkä siis voinut osallistua. (69)

Otteessa lapsuudessa koettu, köyhyyteen liittyvä tilanne aiheuttaa haavan, joka jää mieleen ”kirvelemään”. Aineistossa esiintyviä fyysisten metaforien käyttöä voi selittää se, että sosiaalinen kipu aktivoi aivoissa samoja hermoratoja kuin fyysinen kipu. Sosiaalinen kipu on ensireaktio sellaisiin kokemuksiin, jotka signaloivat sosiaalista uhkaa: se varoittaa yksin jäämisestä tai perustavien ”sosiaalisten” tarpeiden, kuten hyväksytyksi tulemisen ja kuulumisen tunteen menettämisestä. Sosiaalinen ulossulkeminen ja torjunta eli ostrakismi sekä muut sosiaalista kipua tuottavat kokemukset tallentuvat muistiin jopa fyysistä kipua paremmin. Siinä missä fyysisesti kivuliaat kokemukset kyllä muistetaan kivuliaina, ei niiden muistaminen kuitenkaan palauta kipua. Sosiaalista kipua ei ainoastaan muisteta tuskallisena, vaan kipu myös eletään uudelleen, kun muisto siitä palautuu mieleen. Hyvin samankaltaisesti kuin traumaattiset kokemukset, myös sosiaalisen kivun kokemukset aktivoituvat herkästi uudelleen tapahtumasta muistuttavissa tilanteissa tai erilaisten muistivihjeiden avulla. (Williams & Nida, 2022; Aubryn, 2023; Liu, 2013.)

[--] olen tuntenut myös suurta yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta kaikesta, koko suorittavasta yhteiskunnasta, joka tuntui usein vain vilisevän silmiäni edessä, kenenkään pysähtymättä kohdalleni ja näkemättä minua sen laidalla. (27)

Rahan vähyys ei siis sinällään ollut pahinta. Pahinta oli elää keskiluokkaisten ihmisten keskellä ja tuntea täydellistä, vääjäämätöntä ulkopuolisuutta. (73)

Kuten edelliset otteet havainnollistavat, ulkopuolisuus oli aineistossa yleinen köyhyyteen liittyvä kokemus. Torjutuksi tai ohitetuksi tulemisen kokemuksissa sosiaalinen kipu viestii siitä, että omaa toimintaa on tarpeellista korjata. Siihen, miten omaa toimintaa tilanteessa pyritään sopeuttamaan, vaikuttavat monet tekijät. Yksilö voi esimerkiksi herkistyä erilaisille sosiaalisille vihjeille, mutta toisaalta reaktiona voi olla myös suuttumus, viha ja pyrkimys kontrolloida muita. Ostrakismi voi johtaa myös eristäytymiseen. (Williams & Nida, 2022.) Toisin sanottuna, ostrakismi voi aiheuttaa kokemusta sosiaalisesta turvattomuudesta.

Yritän ohittaa erään Facebookissa runsain mitoin kommentteja keränneen uutisen liittyen köyhyyteen, työttömiin ja työttömyyteen. [--] Niinpä niin. En halua ja samalla haluan lukea ärsyyntyneitä, jopa vihaisia ja

halveksuntaa huokuvia kommentteja, mitkä tikareiden lailla hyökkäävät kohti köyhää. Kommentit tuntuvat iholla, ne tuntuvat syvällä sisimmässä. Yhtaikaa hämmentää ja raivostuttaakin ihmisten tapa tuoda kovia ja vääristyneitäkin kommenttejaan julki. Onko kyse tietämättömydestä? Vai kenties ymmärtämättömyydestä, välinpitämättömyydestä ja empatian puutteesta? Mietin, joka kantilta, joka ihosolullani aina syvälle sydämeen asti. Tiedän kokemuksesta, että asiat eivät ole mustavalkoisia, ei mikään eikä koskaan. Silti pieni syyllisyyden tarpeeton jyvänen koittaa tehdä pientä koloaan sisimpääni. En suostu ottamaan tarpeetonta syyllisyyttä asumaan itseeni. En kantamaan toisten pahaa oloa itsessäni. En tällä kertaa. (35)

Edellisestä otteesta on luettavissa sekä sosiaalista kipua ja siihen liittyviä reaktioita, mutta myös traumalle tyypillistä ristiriitaisuutta: kirjoittaja yrittää ohittaa ikävät ja satuttavat kommentit, mutta samalla ne ikään kuin vetävät kirjoittajaa puoleensa. Ote toimiikin esimerkkinä traumakokemuksen automaattisesta kognitiivisesta prosessoinnista, jossa traumatisoitunut pyrkii samanaikaisesti käsittelemään traumaattista kokemustaan mutta myös sulkemaan sen ulos tietoisuudestaan. Särkyneiden oletusten teoriassa uudelleenelämiseen sekä turtumiseen ja välttelyyn liittyvät ”oireet” nähdään automaattisina, tiedon käsittelyyn liittyvinä prosesseina: uudelleeneläminen on asioiden automaattista käsittelyä, välttely ja turtuminen puolestaan suojautumista kivuliailta ajatuksilta, mielikuvilta ja tunteilta. Näiden prosessien vuorottelu mahdollistaa traumasta opitun tiedon käsittelyä pala kerrallaan silloin, kun traumakokemukseen liittyvät tunteet ovat liian voimakkaita kerrallaan käsiteltäviksi. (Janoff-Bulman, 1992.)

Huhtikuussa lamaanun täysin: kaikki paikat ovat menneet, en vielääkään kelvannut kenellekään. [—] Kevään loppukurssit menevät penkin alle motivaation puutteessa, ja alan suunnittelemaan itsemurhaa: en kelpaa kenellekään, joka päivä joku lehti tai poliitikko huutaa kuinka olen vain resursseja vievä loinen, jonka pitäisi tajuta, ettei tietenkään kukaan halua minulle kunnan palkkaa maksaa tai saada tarpeeksi työtunteja, miten kuvittelenkaan, että minulla olisi oikeus elää ilman jatkuvaa taloudellista ahdinkoa, tuntea olevani jonkin arvoinen, joku, joka ei ole vain kuluerä. Teen arvion, kuinka paljon olen valtiolle maksanut aikuiselämäni aikana tukien muodossa. Itken. (77)

Edellisessä otteessa kirjoittaja kuvaa, kuinka toistuvasti torjutuksi tuleminen työmarkkinoilla johtaa itsetuhoisiin ajatuksiin. Kokemusta torjutuksi tulemisesta pahentavat julkisessa keskustelussa esiintyvät leimaavat asenteet, jotka ovat omiaan lisäämään tunnetta omasta arvottomuudesta. Kuten kirjoittaja kuvaa, pitkittyneen

ostrakismin vaikutukset voivat olla musertavia. Kokemuksen pitkittyessä se voi johtaa vieraantumiseen, avuttomuuteen, alentuneeseen itsetuntoon ja jopa masennukseen ja itsetuhoisiin ajatuksiin (Williams & Nida, 2022). Sekä ostrakismin lyhyen että pitkän aikavälin vaikutukset ovat siis hyvin pitkälti trauman kaltaisia. Köyhyydessä sosiaalista kipua ja traumaattista stressiä voivat siten aiheuttaa köyhyyteen liittyvät leimaavat puhetavat, syrjintäkokemukset sekä ulkopuolisuus ja yksinäisyys, jotka usein liittyvät toinen toisiinsa. Yksittäisten syrjintään liittyvien tapahtumien sijaan kyse on negatiivisten, sosiaalista kipua aiheuttavien kokemusten kasautumisesta.

6 EMOTIONAALINEN JA KOGNITIIVINEN PROSESSOINTI

Jatkuva pihistely, elämää rajoittava niukkuus, se, että neljäskään nuudelikulhollinen ei tuntunut vievän kovaa nälkää pois, jatkuva epätoivo tulevasta ja jatkuva selviytymiskamppailu myrkyttävät mielen hitaasti. Pari vuotta sitten minulla oli selvästi positiivisempi kuva tulevaisuudesta, itsestä ja ympäröivästä maailmasta. Silloin tuntui, että pidin vähävaraisuutta vain tilapäisenä tilanteena, johon on tulossa helpotusta hyvin pian. En antanut rahan ja muun niukkuuden vaikuttaa mielialaan yhtä paljon kuin nykyään. (55)

Otteen kirjoittaja kuvaa, kuinka köyhyys on muuttanut kirjoittajan suhtautumista itseensä, ympäröivään maailmaan ja omaan tulevaisuuteen. Janoff-Bulmanin (1992) mukaan traumatisoituneet ihmiset ovat muita taipuvaisempia näkemään maailman vähemmän turvallisenä paikkana, arvostamaan itseään vähemmän ja näkemään maailmassa vähän merkitystä. Tämä johtuu siitä, että traumaattiset tapahtumat rikkovat hyvinvointimme kannalta perustavanlaatuisia uskomuksia ja oletuksia maailmasta turvallisenä ja merkityksellisenä paikkana ja itsestä sen arvokkaana osana.

Perustavanlaatuiset uskomukset ovat laajoja, abstrakteja ja emotionaalisesti latautuneita yleistyksiä, joiden tehtävänä on tehdä maailmaa ymmärrettäväksi ja mahdollistaa erilaisten tapahtumien integroituminen ihmisen maailmankuvaan. Traumassa ihminen joutuu kohtaamaan maailman sellaisena kuin se pahimmillaan voi olla, ja joutuu kasvokkain oman haavoittuvuutensa kanssa. Tässä luvussa tarkastellaan sitä, miten aineistossa kerrotaan köyhyydestä perustavanlaatuisia oletuksia ja uskomuksia muokkaavana kokemuksena, sekä millaisia merkkejä traumaan liittyvästä prosessoinnista kirjoituksista löytyy. Luku on jaettu kolmeen alalukuun, joista jokainen edustaa yhtä perusluottamuksen ulottuvuutta: maailman turvallisuutta, maailman merkityksellisyyttä sekä itseä koskevia käsityksiä.

6.1 Maailman turvallisuus

Kuilu on kasvanut köyhyyden ja rikkauden välillä. Maailma on julma sairaalle ja köyhälle. Iältään vielä työikäiselle. Ei ole tulevaisuuden suunnitelmia kuin seuraavan päivän ruoat. Miten ja mistä? Pääsenkö edes kipujen takia ulos tai ylös. Taistelu on jatkunut nyt 30 vuotta. Olo kuin oravanpyörässä mutta muuta ei voi. (39)

En uskalla kuitenkaan avata itseäni opiskelutovereille köyhyyteni ja mielenterveyteni takia, koska pelkään muiden tuomitsevan ja karsastavan jos he tietävät millainen olen ja miten elän. Pelkään myös koko ajan, etten pääse työelämään, jos ja kun jaksan suorittaa opinnot loppuun. Miksi kukaan palkkasi reilusti yli 30-vuotiasta, jolla on todella monen vuoden aukko työhistoriassa? Tuskin tulen koskaan pääsemään köyhyysloukusta ulos. (31)

Käsitysten kontekstissa maailman turvallisuus viittaa sekä tapahtumiin että ihmisiin (Janoff-Bulman, 1992). Kuten edeltävissä otteissa kuvataan, trauma voi siten ilmetä esimerkiksi vaikeuksina luottaa muihin ihmisiin tai elämän kantavuuteen. Traumaan liittyvää kokemusta turvattomuudesta on kuvailtu osittain jo edellisissä luvuissa: turvattomuus ilmeni kirjoituksissa esimerkiksi sellaisina traumaan liittyvinä reaktioina, kuten ahdistuneisuutena ja pelkona, vaarojen ennakoitina, traumaattisesta tapahtumista muistuttavien tilanteiden ja keskustelujen välttelemisenä sekä tunteiden turtumisena. Trauma voi jäädä käsittelemättä, jolloin henkilön sisäinen maailma voi jäädä pysyvästi kaaokseen. Traumaattisten tapahtumien emotionaalinen ja kognitiivinen prosessointi voi kuitenkin kestää myös tällaisia traumaan liittyviä välittömiä reaktioita pidempään. Onnistuneessa prosessoinnissa kokemuksesta tulee levollinen osa omaa itseä, ja tapahtuma on mahdollista nähdä myös positiivisessa valossa. Toisaalta prosessoinnissa muodostuvat uudet oletukset itsestä ja maailmasta ole aina henkilölle itselleen hyödyllisiä. (Janoff-Bulman, 1992.) Merkkejä köyhyyden pidempiaikaisista turvattomuuden kokemuksista tai prosessoinnista löytyi esimerkiksi sellaisista kirjoituksista, joissa kuvattiin lapsuudessa koettua köyhyyttä ja sen vaikutuksia myöhempään elämäntulkun. Tällaisissa kirjoituksissa köyhyys näyttäytyi usein jatkumona, joka ulottui lapsuudesta aina nykyhetkeen saakka:

Vähävaraisen kodin kasvatus vaikuttaa elämässäni edelleen, 47-vuotiaana. Pikavipit, panttilainaamot ja ikuiset raha- ja rahattomuusriidat olivat meillä arkea. Aikuiset erehtyvät ajattelemaan, että lapset eivät ymmärrä mitä ympärillä on meneillään. Mutta lapset ymmärtävät ja ahdistuvat ja

näyttävät sen tavoilla, joita ei osata yhdistää todelliseen syyhyn. Kun riittävän moni traumatisoituu hieman, siitä tulee normi. (25)

Osa köyhyyteen kytkeytyvistä lapsuuden kokemuksista oli tulkittavissa traumaattisiksi, sillä köyhyyteen liittyvän turvattomuuden kokemukset lapsuudessa näkyivät aineistossa turvattomuuden tunteena vielä aikuisuudessakin. Edellisessä otteessa kirjoittaja kuvaa, kuinka lapsuudessa koettu turvattomuus yhä näkyy esimerkiksi rahan liittyvänä ahdistuksena. Kirjoituksissa lapsuudessa koetun köyhyyden aiheuttama turvattomuus näkyi toisinaan myös tunteena siitä, että pohja elämältä saattaa murentua minä hetkenä hyvänsä. Otteen kirjoittaja tulkitsee itsekin lapsuudessa koetun köyhyyden traumaattiseksi. Pahimmillaan traumaattiset muistot voivat olla musertavia eikä niiden latautuneisuus hälvene ajan kanssa. Tällöin elämää voidaan myös pyrkiä rakentamaan sen ympärille, että traumasta muistuttavia asioita ja kokemuksia pystytään mahdollisimman pitkälle välttämään. Traumalle tyypillistä on myös se, että myös tulevat tapahtumat suodattuvat traumakokemuksen läpi, jolloin trauma voi ohjata myös tulevaa toimintaa (van der Kolk & van der Hart, 1995.)

Vähävaraisuus on johtanut kohdallani melko varmaan päätökseen, että olen vapaaehtoisesti lapseton. Alan olla kohta siinä iässä, että lasten saaminen ei ole enää niin helppoa ja jos edes minulla ei ole toivoa omasta tulevaisuudestani niin miten voisin tarjota lapselle mitään sen parempaa kuin lisää kurjuutta. Haluan ensin omat asiani kuntoon ennen kuin edes harkitsen omaa lasta. Haluan tällä nostaa esiin sen, että vähävaraisuus ainakin minun kohdallani on aiheuttanut arvojen kovettumista. Olen pohjimmiltani todella lämmin, hyväsydäminen ja elämänmyönteinen ihminen, mutta elämän niukat realiteetit romuttavat unelmat ja kovettavat sisältä. (31)

Otteessa kirjoittaja kuvaakin köyhyyteen liittyvistä kokemuksista kumpuavaa tulevaisuuden toiveiden kapeutumista ja kokemuksen kauaskantoisia vaikutusta omiin elämänvalintoihin. Tutkielman ensimmäisessä tulosluvussa on kuvattu sitä, miten köyhyyttä kokevat usein alkavat pelätä ja ennakoida sosiaalista kipua tuottavia kokemuksia, ja miten tällaisten kokemusten ennakointi voi johtaa sosiaaliseen ja emotionaaliseen eristäytymiseen. Eristäytyminen puolestaan voi johtaa yksinäisyyteen ja heikentyneeseen mielenterveyteen. Toisilta ihmisiltä saatava tuki on paras suoja stressiä ja traumatisoitumista vastaan, mutta ensiarvoisen tärkeää myös traumakokemusten prosessoinnissa: ulkoinen maailma tarjoaa uuden

maailmankuvan rakentamisen kannalta tärkeää palautetta, esimerkiksi merkkejä siitä, että maailma ja muut ihmiset eivät ole läpikotaisin pahantahtoisia (van der Kolk, 2017; Janoff-Bulman, 1992). Aineistossa kuvattiinkin myös kokemuksia sosiaalisen tuen puuttumisesta:

Köyhyydessä ihminen menettää pikkuhiljaa oman arvonsa, kunnioituksena, optimistisuutensa... Kaikki ne asiat mistä voi ammentaa energiaa ja iloa elämään. Valitettavasti olen kokenut myös, kuinka kaikki sosiaaliset voimavarat hiipuvat pikkuhiljaa. Köyhyyden ajatellaan olevan kuin rutto, jonka pelätään tarttuvan. Ihmiset alkavat vieroksumaan sinua kuin kummajaista, ja et voi olla huomaamatta sitä. Siinä tavallaan vieraantuu kaikesta ja alkaa elämään omassa pikku kuplassaan ja sekin kupla pienenee ja pienenee niin, ettet kohta kykene hengittämään. (57)

Minä en siis ollut mielestäni köyhä. Jälkikäteen moni seikka hirvittää. Kun kerroin muille ihmisille tuloni ja menoni, tuli aina hiljaista. Sukulaiset vaihtoivat puheenaihetta. Minun toimeentuloni ei ollut todellisuutta kenellekään tutulleni, ellei joskus nuorena opiskelijana, mutta se on eri asia. (73)

Kirjoituksissa taloudellisiin haasteisiin liittyvä ympäristön vieroksunta ja aihetta ympäröivä hiljaisuus koetaan satuttavina. Sosiaalinen ympäristö ei aina tarjoakaan tukea traumaselvityyjille, vaan itse asiassa torjuvat reaktiot ovat yleisiä. Torjunta ei ole aina ilmeistä ja näkyvää, vaan kuten edellisissä otteissa, se voi näkyä myös hienovaraisina vihjeinä tai aiheeseen liittyvän vuorovaikutuksen välttelynä. Muiden ihmisten torjuvat reaktiot traumaa kokeneisiin saattavat kummuta siitä, että köyhyydessä elävien kokemukset muodostavat uhan omille oletuksille maailman hyvántahtoisuudesta ja omasta haavoittumattomuudesta. Uhkaa voidaan pyrkiä minimoimaan esimerkiksi traumakokemusten vähättelyllä tai välttelemällä aihetta koskevia keskusteluja tai kohtaamisia traumatisoituneen kanssa. Sellaiset traumaattiset tapahtumat, jotka koskettavat suuria joukkoja, voidaan pyrkiä myös yhteisöllisellä ja yhteiskunnallisella tasolla kieltämään tai unohtamaan, sillä haavoittavat kokemukset voivat toimia uhkana myös kollektiiviselle ja turvallisuuden tunteelle. (Janoff-Bulman, 1992; K.S & Karmakar, 2023.)

Ympäristön torjunta ja negatiiviset reaktiot voivat olla trauman jälkeisessä tilassa erityisen haavoittavia. Haavoittavaa voi olla myös uhrin syyllistäminen. Kun muiden suhtautumista maailmaan ohjaa käsitys siitä, että pahoja asioita ainoastaan niille, jotka sen ansaitsevat, on helppoa vierittää vastuu tapahtumasta uhrille itselleen.

Uhrin syyllistäminen palvelee samaa tarkoitusta kuin torjunta: se voi auttaa ei-traumatisoituneita ylläpitämään käsitystä omasta haavoittumattomuudesta, samalla se vapauttaa muut ihmiset auttamisen vastuusta. (Janoff-Bulman, 1992.) Edellisten otteiden voidaan tulkita kuvastavan myös sitä, että taloudellisiin haasteisiin saattaa yhteiskunnassamme liittyä vahva puhumattomuuden kulttuuri. Yhteiskunnat voivatkin myös ylläpitää sellaisia käsityksiä, jotka voimistavat taipumusta uhrien syyllistämiseen. Sellaisissa yhteiskunnissa, joissa varallisuus ja status mielletään tuloksia henkilön omista ansioista ja saavutuksista, voivat taloudelliset haasteet olla muiden silmissä merkki henkilökohtaisesta epäonnistumisesta. (Hudson, 2016; Janoff-Bulman, 1992.)

Huonommuutta omasta äitiydestä/vanhemmuudesta olen tuntenut aina, ja rahattomuus lapsilla on hävettänyt, syrjäyttänyt, itkettänyt ja myös saanut sortumaan uudelleen päihteisiin ja itsetuhoisiin ajatuksiin, välttelemään ihmisiä jotka ovat parempiosaisia, ja siitä johtuen tuntemaan tunteen kelpaamattomaksi mihinkään, ja kouluttamattomuus ja turhautuminen, avun saamattomuus ja saanti vei elämältä pohjan pois, toki jotain tukea tuli sosiaalitoimelta mutta lähinnä tuomitsevaa, uhkaavaa tai nolaavaa, jota ilman koin pärjääväni siinä elämäntilanteessani, ja päihderiippuvaisten tuki antoi jonkinlaista nostetta tai ainakin saimme ymmärrystä toinen toisiltamme, että emme olisi niin huonoja tai syntisiä sillä tavalla mitä paremmin selvinneet antoivat ymmärtää. Huonommuuden tunne on seurannut mukana vuosikautia, ja myös helposti toisten hyväksikäytettäväksi joutuminen on ollut jatkuvaa, ja siitä ei ole välittänyt, vaikka se satuttikin, henkinen ja fyysinen väkivalta minulle ja lapsilleni oli myös jatkuvaa, ja siihen tottui, huonon itsetunnon vuoksi en tiennyt paremmasta, tai ainakin tuntui, että se ei ole minua varten eikä minun kaltaisilleni, joten niele se ja jatka kurjaa elämää. (05)

Koska ympäristön torjuvat reaktiot ovat yleisiä, voi vuorovaikutuksessa lähiympäristön, yhteisöiden, palveluiden tai laajemman yhteiskunnan kanssa voi tapahtua myös uudelleentraumatisoitumista (Janoff-Bulman, 1992) - tosin silloin, kun köyhyys kokemauksena vielä jatkuu, voidaan puhua pikemminkin jatkuvasta traumatisoitumisesta, joka on tyypillistä alhaiseen sosiaaliseen statukseen liittyville traumoille (Root, 1992, ks. K.S & Karmakar, 2023, s. 386). Edellisen otteen kirjoittaja kuvaakin, kuinka kohtaamiset viranomaisten kanssa ovat tuottaneet turvattomuutta sekä häpeään ja syyllisyyteen liittyvien kokemusten toistumista, sillä tarjottuun tukeen on liittynyt kokemus tuomitukseksi tulemisesta. Kirjoittaja kokee saaneensa turvaa muilta päihderiippuvaisilta, joiden seura ei ole sisältänyt negatiivisesti arvioiduksi tulemisen uhkaa. Trauman käsittelemättä jääminen tai epäonnistunut

prosessointi saattaakin myös johtaa ongelmallisiin selviytymismekanismeihin, ja toisaalta prosessoinnin perusteella muodostetut uudet oletukset itsestä ja maailmasta eivät myöskään aina ole henkilölle hyödyllisiä (Tuval-Mashiach ym. 2004; Jospeh & Murphy, 2014; Janoff-Bulman, 1992.) Kirjoittajan kuvauksessa negatiiviset käsitykset itsestä tekevätkin haavoittuvaksi ja altistavat hyväksikäytölle.

Erityisen traumatisoivia voivat olla sellaiset kokemukset, joissa jokin aiemmin luotettavana ja turvallisena pidetty taho pettää luottamuksen. (Smith & Freyd, 2014; Näre & Näre, 2022.) Esimerkiksi väkivallan uhriksi joutuminen voi olla traumatisoivampaa silloin, kun tekijä on henkilö, josta uhri on riippuvainen ja jonka odotetaan tarjoavan turvaa, kuin silloin, kun tekijä on tuntematon. Myös instituutiot voivat pettää luottamuksen. Tällaisista tilanteesta on kyse esimerkiksi silloin, kun sellainen instituutio tai sen edustaja, josta henkilö on tilanteessaan riippuvainen tai jonka henkilö arvioi turvallisiksi, ei onnistu tarjoamaan henkilölle hänen tarvitsemaansa tukea tai turvaa, tai puuttumaan instituution puitteissa tapahtuviin väärinkäytöksiin (Smith & Freyd, 2014). Koska esimerkiksi sosiaalihuolto on yhteiskunnallinen instituutio, jonka tehtävä on tarjota tukea ja turvaa haastavissa elämäntilanteissa, voi sosiaalipalveluiden puitteissa tapahtuva huono kohtelu tai avun saamattomuus olla erityisen haavoittavia ja aiheuttaa epäluottamusta viranomaisiin kohtaan. Tällaista kokemusta kuvataan myös seuraavassa otteessa:

Pahimpina hetkinä koko perheemme pyydettiin sossuun tapaamiseen, jossa kartoitettiin perheen taloudellinen tilanne. Mielelön homma oli hankkia kaikki tarvittavat liitteet, tositteet, kuitit ja muut selvitykset, joiden perusteella perhettämme piti auttaa. Itkevät nälkäiset lapset mukana tapaamisessa ja lopputuloksena oli perheemme totaalinen nöyryytys ja loppulaskelmana tuleva tuki, tasan 0 €. Ripitystä velkaantumisesta ja vastuuttomasta luottokorttien käytöstä, säästöjäkin olisi pitänyt olla perheellä pahan päivän varalle. Millä helvetillä säästät, jos joka kuukausi ollaan miinuksella ja ruokajonossa? Sossutädit valittelivat lopuksi tilannetta ja totesivat, että huonosti menee mutta ei niin huonosti, että tukea voitaisiin myöntää. En tiedä menikö tuolloinen käsittely ihan oikein mutta ei ollut voimia enää taistella asiasta ja itkien poistuimme kotiin. (O3)

Otteesta on luettavissa epäluottamusta paitsi sosiaalityöntekijöihin, myös pettymystä liittyen siihen, ettei taloudellista ahdinkoa tunnisteta ja odotettu apu jää saamatta. Myös valtiot ovat instituutioita, joiden tulisi tarjota suojaa ja ajaa kansalaistensa etuja. Perustuslain (1999/731) 19 §:ssä on turvattu lupaus siitä, että yhteiskunta

mahdollistaa perustoimeentulon jokaiselle, joka ei itse pysty hankkimaan ihmisarvoisen elämän edellyttämää turvaa esimerkiksi sairauden tai työkyvyttömyyden kohdatessa. Moni Suomen kansalainen uskookin, että hyvinvointivaltio pitää huolta jokaisesta asioiden mennessä pieleen. Tästä näkökulmasta valtion kyvyttömyyttä tarjota esimerkiksi riittävää perusturvaa voidaan pitää institutionaalisen luottamuksen pettämisenä. Shamain (2018, s. 1731) mukaan kollektiiviset traumat voivatkin selittää köyhyydessä eläville tyypillistä epäluottamusta sosiaalisiin instituutioihin sekä viranomaisia – esimerkiksi sosiaalityöntekijöitä – kohtaan koettua ja ilmaistua vihaa. Samoin kuin yksilöllisellä tasolla trauma muovaa henkilön maailmankuvaa ja käsityksiä omasta suhteesta maailmaan, kollektiivinen trauma muovaa ryhmän käsitystä siitä, mikä oman ryhmän ja muiden ryhmien välinen suhde on. (Hirschberger, 2018.)

Näiden vuosien aikana minulle erittäin tärkeiksi tulivat kirjastot ja kansalaisopistot. Ne ovat paikkoja, joihin voi mennä ja joiden kurseille voi osallistua ilman diagnoosikoodeja tai köyhyyden viittaa harteillaan. Ilman leimaa tai lokeroa. Onneksi sellaisia paikkoja vielä on! On todella tärkeää joskus saada olla vain minä, sellaisena kuin olen, kaikkine puutteineni, mutta kuitenkin kokonaisena ihmisenä, ihan samanlaisena kuin kaikki muutkin. On ihanaa saada ”ottaa lomaa” köyhänä olemisesta ja olla vain ihminen muiden joukossa. Yksi huovuttaja tai kutoja, yksi joogaaja tai laulaja, yksi lukija. (27)

Kuten edellisessä otteessa kuvataan, kirjoituksissa tuotiin esiin myös erilaisia turvallisuutta tuottavia asioita. Otteessa kirjoittaja tuo esiin sellaisia turvan rakenteita, jotka ovat auttaneet selviytymään vaikeassa elämäntilanteessa: turvallisuuden tunnetta luovat sellaiset tilat ja kohtaamiset, joissa mahdollista on kokea olevansa muiden kanssa tasavertainen kansalainen.

On niitä hyviäkin muistoja. Kun tuntematon toi ruokakassin ja siellä oli omenoita. Minä itkin. Minä itkin ja minä ulisin yksin kotona. Ei sitä voi tajuta kuinka onnelliseksi ihminen voi tulla jostain omenapussista. Toinen kerta mitä minä muistan, oli eräs nainen, joka antoi varovasti 5 euroa. Se oli jo vaihtanut yhden lelun jauhelihapakettiin, ja silti se varovasti tarjosi rahaa. Ei mitenkään ylpeästi tai ylimielisesti, vaan just sillä tavalla varovaisesti, se tavallaan säilytti minun ihmisarvoni, pelkäsi että tungettelee tarjotessaan rahaa. Kyllä minä sen rahan otin. Minä suunnittelin tarkkaan ja ostin sillä muistaakseni kaksi maitopurkkia, jauhelihan ja makaronipussin. [—] ne kädenojennukset mitä ihmiset ovat kyenneet silloin tällöin antamaan, ne eivät ehkä olleet heille suuria, mutta ne olivat meille elintärkeitä. Minulla on velka maksettavana muille ihmisille ja se on ehkä se syy, miksi vielä jaksan. (57)

Kuten edellisen otteen kirjoittaja kuvaa, avun saamisella ja inhimillisellä kohtaamisella voi olla suuri merkitys silloinkin, kun elämä satuttavien olosuhteiden keskellä jatkuu. Kirjoituksissa ilmaistiin myös kiitollisuutta esimerkiksi Suomen sosiaaliturvasta ja kiiteltiin sosiaalityöstä saatua apua. Useissa kirjoituksissa myös yhteyden säilyminen läheisiin ihmisiin ja läheisiltä saatu turva määrittyvät tärkeiksi asioiksi. Vaikka kulttuuriset pyrkimykset vältellä maailmankuvaa uhkaavia asioita heijastuvat usein myös ihmisten väliseen vuorovaikutukseen torjuntana ja välttelynä, voivat läheiset olla tärkeä tuen, empatian ja huolenpidon lähde. Läheisten luoma kokemus turvasta voi olla tärkeä perusta traumaattisten kokemusten käsittelylle. (Janoff-Bulman, 1992.)

6.2 Maailman merkityksellisyys

Kyllä minua pelottaa, että jonakin päivänä se valo minusta sammuu, olen huomannut sen jo himmenneen yhä useammin ja yhä enemmän. Se ei ole kivaa. Tuntuu, kuin olisin jonkinlaisessa aikapommissa, jossa kello tikittää koko ajan eteenpäin, aika loppuu kohta mutta minä en voi tietää milloin se loppuu. Vähän sellaista kuoleman pelkoa, ennen kuin on ehtinyt oikeasti elää. Mutta vielä minä menen eteenpäin, päivä kerrallaan, toivoen että minun oppiaikani alkaisi olemaan lopussa, ja tämä helpottaisi kohta. Pakkohan tässä joku syy olla miksi näin on, ehkä minun pitäisi vain oppia tästä jotakin. En minä tiedä. Minä vain yritän selviytyä. (57)

Edellisestä otteesta on tulkittavissa traumalle tyypillistä prosessointia: kirjoittaja etsii köyhyydelleen syytä, opetusta, joka antaisi kokemukselle merkityksen. Ihmiset ovat taipuvaisia hahmottamaan maailmaa syy-seuraus-suhteiden kautta, ja olemme taipuvaisia havaitsemaan tällaisia yhteyksiä myös siellä, missä niitä ei ole. Traumaa kokemattomat ihmiset ovat taipuvaisia uskomaan, että elämme oikeudenmukaisessa maailmassa, jossa teoilla ja olosuhteilla on ennakoitavissa olevat, asianmukaiset seuraukset. Traumaattiset tapahtumat rikkovat myös kokemusta maailman oikeudenmukaisuudesta ja asioiden hallittavuudesta. Sellainen maailma, jossa ikäviä asioita saattaa sattua kenelle tahansa ja koska tahansa, on hyvin uhkaava. Traumaan liittyvässä prosessoinnissa merkitystä voidaankin etsiä hakemalla vastausta sellaisiin kysymyksiin, kuten miksi tämä tapahtui, ja miksi tämä tapahtui minulle. Merkityksen etsiminen voi ilmetä myös pohdintoina siitä, kuinka oma elämä on tapahtuman seurauksena muuttunut. (Brewin & Holmes, 2003.) Tällainen merkityksellisyyden rikkoutuminen näkyi aineistossa esimerkiksi pohdintoina siitä, miksi elämä ei ole vastannut omia toiveita ja suunnitelmia:

Iltaisin ne ajatukset valtaavat, vievät tunteet mukanaan. Tai ei, tunteet ne lopulta vievät. Mietin lapsuutta, nuoruutta, opiskeluaikaa ja aikuisuuttani. Tunnen sen vahvan halun, aidon pyrkimyksen, sinnikkään toivon, lapsenuskoisen uskon ja syvän luottamuksen siihen, että kun itse yrittää ja ponnistelee, kaikki vielä palkitaan. Yrityksen, epäonnistumisen ja lopulta väsymisen raju aaltoliike tekee lovensa suurempaankin lahteen. Kun toiveet ja pyrkimykset eivät kohtaa reaali maailman kanssa, niin jossain kohtaa se lapsenomaisen usko ja luottaminen elämän kantamiseen vähitellen hiipuu. Pakon edessä elämä muuttuu näköalattomaksi, toiveet madaltuvat ja muuttuvat. (35)

Myös tavanomaisissa elämäkokemuksissa ihminen voi joutua kasvokkain oman haavoittuvuutensa kanssa, sillä ajan myötä jokainen meistä todennäköisesti kohtaa elämässään jonkinlaisia menetyksiä. Asteittaisessa muutoksessa ihminen kykenee sopeutumaan, kun taas äkillisissä traumaattisissa tapahtumissa perusturvallisuutta kannattelevat uskomukset rikkoutuvat kertaheitolla. Tapahtuma voikin olla erityisen järkyttävä silloin, kun siihen ei ole voitu valmistautua. Kuitenkin jotkut traumaattiset tilanteet tai kokemukset, kuten vaikkapa pitkään jatkuva kiusaaminen, ovat luonteeltaan jatkuvia. Vaikka uhri saattaa tällöin odottaa tapahtuman toistumista, tiedossa ei kuitenkaan ole, milloin seuraava isku kohtaa. Tällöin elämää luonnehtii jatkuva epävarmuus. (Janoff-Bulman, 1992; Saari, 2000.) Edellisenkin otteen kirjoittaja kuvaa, kuinka köyhyys hiljalleen rapauttaa luottamusta elämän kannattelevuuteen ja omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa tapahtumien ja elämän kulkuun. Yrittämistä ei palkita, ja pettymysten valossa aiemmat, positiiviset uskomukset näyttävät naiiveina ja lapsenomaisina. Pettymysten seurauksena myös tulevaisuuden toiveet kapeutuvat. Näin hitaastikin kasautuvat kokemukset, ajatukset ja tunteet voivat olla traumaattisia. Näreen ja Näreen (2022, s. 253) mukaan liminaalitraumalle tyypillistä puolestaan on, ettei sen päättymisestä ei ole tietoa. Kyse on vajoamisesta sellaiseen tunnetilaan, jossa oma toimintakyky rajautuu ja tulevaisuudessa on vaikeaa nähdä toivoa. Perusturvallisuutta kannattelevat uskomukset ovat emotionaalisesti hyvin latautuneita. Vaikka traumaattisten tapahtumien valossa käsitykset maailmasta turvattomana ja hallitsemattomana paikkana olisi kognitiivisella tasolla uskottavia, on niiden hyväksyminen emotionaalisella tasolla hyvin vaikeaa. (Janoff-Bulman, 1992.) Tämä tekee myös jatkuvasti traumatisoiviin tilanteisiin sopeutumisesta hyvin vaikeaa.

Aineisto sisälsi myös sellaisia kirjoituksia, joissa köyhyyden kerrottiin olevan oma, tietoinen valinta. Vaikka näissäkin kirjoituksissa kuvailtiin usein köyhyyteen liittyviä ikäviä puolia, kuten valinnan mahdollisuuksien rajautumista tai sosiaalisen hyväksynnän puutetta, nähtiin omalla valinnalla myös tärkeitä merkityksiä. Köyhyyttä saatettiin sietää väliaikaisesti esimerkiksi silloin, kun se oli seurausta päätöksestä opiskella unelma-ammattiin tai pitkäaikaisenakin olosuhteena silloin, kun taustalla oli päätös elää elämää omien arvojen mukaisesti. Useimmiten köyhyys kuvautui kuitenkin olosuhteena, johon oli erilaisten, joskus odottamattomienkin tekijöiden yhteisvaikutuksesta ajautettu. Tyypillistä traumaattisille tapahtumille on niiden kontrolloimattomuus, se, että emme omalla toiminnallamme tai käyttäytymisellämme voi vaikuttaa siihen, mitä tapahtuu. (Janoff-Bulman, 1992; Saari, 2000.) Joissakin kirjoituksissa ilmaistiinkin epäuskoa ja järkytystä siitä, että köyhyys on osunut omalle kohdalle:

Lukiossa lukuaineiden keskiarvoni oli aina muutaman desimaalin vajaa kymmenen. Saatoin silti murehtia, miten saisin hilattua sitä vielä puuttuvat kymmenykset kohti kymppiä. Urahaaveeni vaihtelivat lääkäristä tai juristista toimittajaan riippuen, mitä laki- tai sairaalarajaa olin sattunut seuraamaan. Ajattelin, että ahkeruus tietenkin palkittaisiin myös aineellisella menestyksellä elämässä. Muistan jopa suunnitelleeni, että jos valmistuisin juristiksi, voisin ostaa Turun saaristosta mökin rantatontilla. Nykyään ajatus naurattaa. (37)

Uskoin siihen, että koulutuksella voi turvata toimeentulonsa tässä yhteiskunnassa. [—] Opiskeluni yliopistossa ja korkeakoulututkintoni ovat ajaneet minut taloudelliseen ahdinkoon. Mitä korkeampi koulutusasteeni on ollut, sitä huonompia ovat työni ja palkkani olleet. (23)

Köyhyyteen putoaminen voi tuntua erityisen järkyttävältä silloin, kun ihminen kokee itse toimineensa odotetusti ja oikein, mutta siitä huolimatta päätyy heikkoon asemaan. Seurauksena voi olla kokemus kohtuuttomuudesta, joka Metterin (2012, s. 52–53) mukaan syntyy siitä, että oma tilanne mielletään hyvinvointivaltion lupauksen tai yleisen oikeustajun vastaiseksi. Suomalaisilla on perinteisesti ollut vahva usko siihen, että omaa yhteiskunnallista asemaa on mahdollista parantaa koulutuksen avulla (Silvennoinen, Kalalahti & Varjo, 2016). Kun kouluttautuminen ei realisoidukaan odotuksia vastaavana työnä ja asemana, käsitys maailman oikeudenmukaisuudesta ja ennakoitavuudesta horjuu. Voidaan jälleen puhua institutionaalisen luottamuksen peittämisestä (Smith & Freyd, 2014). Kokemus

epäoikeudenmukaisuudesta näkyy kirjoituksissa toisinaan myös katkeruutena ja jopa suoranaisena vihana yhteiskuntaa ja paremmin menestyviä kohtaan:

Huominen on sama. Tulee kun on tullakseen. Sama ihminen köyhä katsoo peilistä. Turhautunut turhaan. Katkerakin pienesti, köyhyydestään. Omasta riippumattomasta tahdostaan köyhä. (47)

Itsesääli muuttuu lopulta aina vihaksi, kaunaksi ja katkeruudeksi. Olen katkera hyvätuloisille ja elämässään paremmin pärjääville. Mitä he muka tekevät toisin? Olisi minussakin potentiaalia, vaikka kuinka paljon. Mitä minä teen väärin? Onko niin, että tässä maailmassa eivät enää rehelliset pärjää? Onko vauraus ja menestys aina saatu epärehellisin keinoin? (55)

Trauman jälkeen kehittyvää pitkittynyttä katkeruuden tilaa on nimitetty post-traumaattiseksi katkeruussyndroomaksi (Linden, Baumann, Rotter & Schippan, 2007; Näre & Näre, 2022). Tila voi kehittyä sellaisten suhteellisten normaalienkin, negatiivisten elämäntapahtumien seurauksena, jos tapahtuma koetaan epäoikeudenmukaisena tai perustavanlaatuisia uskomuksia rikkovana. Muiden traumalle tyypillisten oireiden lisäksi syndroomaa luonnehtii se, että kielteisistä tunteista ei pystytä päästämään irti, ja henkilön maailmankuva suodattuu vihan ja katkeruuden läpi. Tällainen trauman jälkeinen maailmankuva ei luonnollisesti ole lääketieteellisestä näkökulmasta toimintakykyä tai hyvinvointia kaikkein parhaiten edistävä. Toisaalta köyhyyden ja muiden alhaiseen statukseen liittyvien traumojen yhteydessä tällaisen tilan nimeäminen mielenterveyden häiriöiksi on kyseenalaista. Kuten Janoff-Bulmankin (1992) huomauttaa, traumatisoituneiden ihmisten maailmankuvaa voidaan luonnehtia niin sanotuksi depressiiviseksi realismiksi, jossa maailma nähdään aikaisempaa realistisemmassa valossa. Köyhyyttä kokeviin kohdistuvan rakenteellisen väkivallan valossa vihan ja katkeruuden tunteet näyttävät normaaleina ja oikeutettuina reaktioina haavoittaviin kokemuksiin. Vihan ilmaisemisella voi olla arvoa myös sopeutumisen kannalta, sillä sen sanallistaminen voi toimia puolustuksena häpeää ja sen sisäistymistä vastaan (Näre & Näre, s. 245). Toisaalta viha voi olla myös reaktio koettuun sosiaalisen torjuntaan tai sen uhkaan (Liu, 2013).

Tutkielman ensimmäisessä tulosluvussa on kuvattu köyhyyden autonomiaa ja vaikutusmahdollisuuksia kaventavaa vaikutusta. Traumaattisen tapahtuman tai olosuhteen luonteella on myös merkitystä siinä, minkä tyyppisiä kognitiivisia strategioita henkilöllä on käytettävissään trauman prosessoinnissa (Janoff-Bulman,

1992). Sekä traumaattisten tapahtumien aikana että niiden jälkeen merkitystä on erityisesti toiminnalla. Koska trauman jälkeisen maailmankuvan rakentuminen tapahtuu aina vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, voivat pienetkin teot ja toiminnot trauman jälkimainingeissa auttaa löytämään todisteita siitä, että maailma ei ole täysin ennakoimaton, pahantahtoinen ja että omalla toiminnalla on yhtä mahdollista vaikuttaa siihen, mitä tapahtuu. (Janoff-Bulman, 1992.) Autonomian ja konkreettisten vaikutusmahdollisuuksien kaventuminen voi siten syventää kokemuksen traumaattisuutta.

Kun köyhyys muodostuu osaksi identiteettiä, ihminen voi syrjäytyä ja uskoa, ettei hänestä ole työelämään. Tähän saattaa liittyä myös voimakasta häpeää ja nimenomaan häpeä voi syrjäyttää ihmisen entistä pahemmin yhteiskunnasta. Tästä yhteiskunnan eriarvoistumisesta ollaan huolissaan ja syystäkin, sillä jokaiselle on annettava samat mahdollisuudet ja turvattava riittävä toimeentulo. Häpeän sukupolvien ketju on katkaistava, sillä juuri sukupolvelta toiselle periytyvä opittu häpeä on suurin ongelma, ei itse köyhyys. (O1)

Edellisen otteen kirjoittaja pohtii köyhyyden vaikutusta kokemukseen omista vaikutusmahdollisuuksista. Myös traumassa koettu avuttomuus yhdistettynä toimintamahdollisuuksien puutteeseen voi johtaa opittuun avuttomuuteen eli siihen, että heikentynyt usko omiin vaikutusmahdollisuuksiin johtaa passiivisuuteen ja periksi antamiseen. Passiivisuuden myötä käsitys omasta avuttomuudesta ei pääse koskaan muuttumaan eikä käsitys asioiden hallittavuudesta eheydy. (Janoff-Bulman, 1992).

Aineistossa köyhyyteen liittyvät kokemukset maailman epäoikeudenmukaisuudesta sekä tapahtumien ja asioiden hallitsemattomuudesta saattoivat siis aiheuttaa vieraantumista vallitsevan yhteiskunnan elämäntavasta ja arvoista, ja saada ihmisen kyseenalaistamaan koko järjestelmän mielekkyyttä. Aina tätä ei kuitenkaan koettu pelkästään negatiivisena asiana, vaan se saattoi näyttäytyä eräänlaisen kriittisen tietoisuuden heräämisenä. Tällöin omaan kokemukseen saattoi liittyä myös kokemusta henkilökohtaisesta kasvusta sekä elämänarvojen ja prioriteettien positiiviseksi koetusta muutoksesta. Etäisyyttä parempiosaiten elämäntapaan ja arvoihin otettiin esimerkiksi arvioimalla oman elämäntavan mielekkyyttä ympäristön kestävyyskannalta:

Jos nämä vuodet ovat jotain opettaneet, niin pakkonuukailun myötä olen alkanut entistäkin enemmän kiinnittämään huomiota ilmastoasioihin ja pohtimaan ympäristömme tilaa ja luonnonvarojemme rajallisuutta. Kun jatkuvan kiireen ja suorittamisen jäätyä taka-alalle, mielikin on rauhoittunut, on ollut enemmän aikaa ja resursseja pohtia elämää ylipäätään, ihmisenä olemista ja maailman tilaa. Kun en enää juokse aamuisin kielen alla julkisesta kulkuneuvostatoiseen kiirehtien ja itseni tärkeäksi tuntien, en ajattele enää samalla tavalla, että ”kyllä minä olen aamulatteni tai smoothieni silloin tällöin ansainnut”, vaan ajatteluni on muuttunut kyseenalaistamaan tuonkaltaiset itsestänselvytykset. Miksi olisin? Miksi kiireeni oikeuttaisi minut käyttämään ehtyviä luonnonvarojamme? Olenko muka jotenkin parempi ihminen? Pidän ”yhteiskuntaamme pystyssä”? Mutta millä hinnalla? (27)

Nykyisin on trendikästä kotoilla ja downshiftata. Meillä se vaan on jokapäiväistä ja pakon sanelemaa. Myös pakosta säästämme luontoa ja ilmastoa, koska meillä ei ole varaa kuluttaa. Siinä mielessä olemme nykyaikaisia. (89)

Onneksi on sairauden vuoksi bussilippu. Jos ei olisi, peli olisi vaikeaa. Pystyn lipun ansiosta tekemään vapaaehtoistoimintaa, tapaamaan ystäviä kaupungin asukastiloissa ja messuissa, ne ovat tärkeitä paikkoja. Kuuntelemalla toisia ja jakamalla omia asioita muiden ihmisten kanssa saa paljon voimaa elämään. Kun taas näkee ihmisten tekevän samanlaisia virheitä, joita on itse aiemmin tehnyt, se vaikuttaa käyttäytymiseeni. En halua enää sellaista elämää. On myös kuitenkin rikkaus kuulla muiden tarinoita esimerkiksi leipäjonoissa; en kuitenkaan ole yksin. (15)

Yksi yleisesti traumaselviytyjien käyttämä kognitiivinen strategia merkityksen etsimisessä onkin tapahtuneen arviointi sen tarkoituksen tai hyödyn näkökulmasta. Tällainen strategia astuu kuvaan tyypillisesti vasta myöhäisemmässä prosessoinnin vaiheessa, sillä se liittyy kokemuksen lopulliseen hyväksymiseen ja muuntamiseen siten, että tapahtumalla on mahdollista nähdä myös positiivisia seurauksia (Janoff-Bulman, 1992.) Merkitysten etsiminen voikin olla hyödyllisin selviytymiskeino sellaisissa tilanteissa, joissa omat vaikutusmahdollisuudet ovat pienet eikä ongelman korjaamiseen ole käytössä keinoja (Brewin & Holmes, 2003). Henkilökohtaisten opetusten ja elämänarvojen muuttumisen lisäksi merkitystä voidaan löytää siitä, jos omasta kärsimyksestä on hyötyä muille (Janoff-Bulman, 1992). Kestävyyteen liittyvät näkökulmat voivat tarjota myös tämänkaltaisia merkityksiä köyhydessä eläville ja olivat kenties siksi niin tärkeitä usealle kirjoittajalle. Kuten viimeisen otteen kirjoittaja kuvaavaa, merkitystä omalle kokemukselle voidaan rakentaa myös muiden hyväksi toimimalla.

6.3 Itseä koskevat käsitykset

Kaikki tämä siksi, että sairastuin vakavasti yliopiston jälkeen sekä valitsin aluksi väärän, humanistisen opiskelualan. (61)

Tein nuorena valintoja, joiden vaikutukset ovat olleet kauaskantoisia. Jos voisin palata aikakoneella nuoruuteen, valitsisin nykyisellä elämänviisaudella toisin opiskelupaikkani, työpaikkani ja elämänkumppanin. Kuka tietää, näillä valinnoilla olisin ehkä välttänyt köyhyydeltä? (65)

Janoff-Bulmanin (1992) mukaan oletukset maailman merkityksellisyydestä kytkeytyvät myös itseä koskeviin käsityksiimme. Itsetuntoon liittyy arviointeja henkilökohtaisista ominaisuuksista, kuten hyvyydestä, kunnollisuudesta ja moraalisuudesta, ja toisaalta omasta käyttäytymisestä ja sen vaikuttavuudesta. ”Miksi minä” on tyypillinen trauman prosessointiin liittyvä kysymys. Vaikka tapahtunutta saatetaan pyrkiä ymmärtämään myös etsimällä vastauksia itsen ulkopuolelta, eivät tällaiset vastaukset tarjoa kuitenkaan tyydyttävää selitystä sille, miksi tapahtuma on osunut juuri omalle kohdalle. Siksi traumaan liittyy tyypillisesti myös itsesyytöksiä. Trauman jälkeisessä prosessoinnissa yksi kognitiivinen strategia liittyykin tulkintojen tekemiseen siitä, mikä oma rooli on tapahtumassa ollut. Kun itsesyytökset kohdistuvat omaan toimintaan tai käyttäytymiseen, kuten edellisissä otteissa, ne saattavat auttaa ylläpitämään tunnetta asioiden hallittavuudesta, siitä, että tapahtumien kulkuun on itse mahdollista vaikuttaa. (Janoff-Bulman, 1992.)

Epätoivo ja arvottomuus ovat tuntemuksista vahvimmat. Kysyn usein itseltäni: Miksi olen edelleen tässä samassa tilanteessa? Miten on mahdollista, että akateemisesti koulutettu ihminen on näin epätoivoisessa tilassa? Mikä minussa on vikana? Eläkö koko loppuelämäni tässä kurjuudessa? Mitä teen koko ajan väärin? On totta, että minun pitäisi tehdä työllistymisen ja tulevaisuuden suhteen paljon ahkerammin töitä. [– –] Tämä taakka painaa harteillani. Syytän itseäni omasta tilanteesta kohtuuttomasti ja välillä uskon, että olen saanut juuri niin kurjan elämän, kuin mitä ansaitsenkin. Uskon välillä todella vahvasti, että olen täysin turha ihminen täällä. (55)

Edellisen otteen kirjoittaja kuvaa kipuilua liittyen siihen, etteivät voimavarat riitä tilanteen parantamiseen. Kun vaikutusmahdollisuudet ovat rajalliset, syytä tilanteelle etsitään omista puutteista, ja itseen kohdistuvat syytökset kääntyvät arvottomuuden kokemukseksi. Traumatisoituneet ihmiset ovatkin taipuvaisia myös näkemään itsensä vähemmän arvokkaina kuin muut. Oman arvon tunnetta voivat heikentää

omiin sisäisiin ominaisuuksiin tai luonteenpiirteisiin kohdistuvat itsesyytökset, jolloin henkilö voi selittää tapahtumia esimerkiksi omalla kelvottomuudellaan, heikkoudellaan, epäpätevyydellään tai arvottomuudellaan. (Janoff-Bulman, 1992.)

En ole enää matalapalkkainen, mutta koen syyllisyyttä paremmasta palkasta enkä usko ansaitsevani sitä. [—] Epävarmuus tietenkin ryömii ajatuksiin heti, jos mielestäni epäonnistun jossain tehtävässä. Suhtaudun kauhulla työhaastatteluihin ja muihin ulkoisiin arvon punnituksiin. Ei saa jättää pienintäkään repäisyypintaa jollekin ulkopuoliselle kuoria ohutta keskiluokkaisen itsetunnon pintaani pois. (25)

Kuten otteen kirjoittaja kuvaa, koetun köyhyyden vaikutukset itsetuntoon saattoivat aineistossa seurata elämässä vielä pitkään senkin jälkeen, kun kokemus oli päättynyt. Kirjoittajaa vaivaa vielä pitkän ajan jälkeenkin tunne siitä, että nykyistä, parempaa asemaa ei ole ansaittu. Keskiluokkaisuus on ikään kuin päälle liimattua, ja ohuen kerroksen alla on vielä köyhyydessä elävä ihminen.

Kun seison kirkon ruokajonossa ja näen kuinka ohikulkijat tuijottavat, tunnen häpeää. Mitähän he minusta ajattelevat, että olen juoppo tai narkkari, joka on tuhannut kaikki rahansa aineisiin ja nyt kerjää ilmaista ruokaa? Katson asuani, on tärkeää olla siististi pukeutunut. Kukaan ei tiedä, että olen saanut talvitakkini ja kenkäni diakoniatyön lahjoitustavaroista, ei kukaan muu kuin minä itse ja jo se saa häpeän punan poskilleni. (01)

Edellisen otteen kirjoittaja puolestaan kuvaa eräänlaista häpeän sisäistymistä: häpeää liittyy kyllä muiden ihmisten (oletettuihin) arvioihin, mutta kirjoittaja myös ikään kuin tuomitsee itse itsensä ja tuntee häpeää. Vähemmistöstressiteoriassa yksilön kokema syrjintä ja leimaavat sosiaaliset saattavatkin myös sisäistyä, jolloin yksilö kokee häpeää ja jopa vihaa omaa identiteettiään kohtaan. (Meyer, 2003; Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021.) Kirjoituksissa pohdittiin myös lapsuudessa koetun köyhyyden vaikutuksia itseä koskeviin käsityksiin:

Köyhyys on värittänyt koko 29-vuotista elämäni. Olen köyhän yksinhuoltajaäidin kasvatti ja vaikka sain kaiken tuen sekä lämmön äidiltäni ja isoäidiltäni, huono-osaisuus on hiipinyt perässäni aina aikuisuuteen asti. [—] Lapsena kotini köyhyys näkyi selkeästi harrastusten, lomien, uusien vaatteiden ja valitettavasti myös ystävien puutteena. [—] Myöhemmin, kun olin teini-ikäinen, äitini teki kaikkensa, jotta sain edes uusia vaatteita. Koen, että hänestä se oli tärkeää koulukiusaamisen ehkäisemiseksi. Ainakaan minua ei voitu kiusata kulahtaneista tai vanhoista vaatteista (olin kiusattu yhteensä 12 vuotta, päiväkodista peruskoulun loppuun). Ystävyssuhteissa köyhyys näkyi

erilaisina kokemuksina maailmasta ja käsityksinä rahasta sekä ulkopuolelle jättämisenä. [—] Jäin paljosta paitsi vielä lukiossakin taloudellisen tilanteen takia, vaikka nostin opintolainaa pystyäkseen opiskelemaan ylioppilastutkinnon ja saadakseni lukion päättötodistuksen. Nämä kokemukset aiheuttivat paljon huonommuuden tunnetta ja erkaantumista ystävistä. Huono sosioekonominen asema ja tilanne vaikuttivat ja vaikuttavat edelleen henkiseen hyvinvointiini monien muiden tekijöiden lisäksi. (31)

Synnyin köyhään perheeseen ainoana lapsena 1970, Keski-Suomen Koulunkäynti oli vaikeaa silloin mutta myös peruskoulussa, koska olin hyvin koulukiusattu. Vaatteiden, kömpelyyden ja hiljaisuuteni tähden. Jäin yksin silloin ja myös jatko-opinnoissa. (39)

Minä kasvoen puutteen keskellä arvostamaan hyviä ihmissuhteita, tarvitsevan auttamista ja pienistä iloista nauttimista. Kehitin säästeliään elämäntavan, ja selviydyn yhä tarvittaessa pienillä tuloilla. Häpeän kanssa työskentely jatkuu edelleen, mutta suuria askelia on jo otettu. (29)

Otteissa lapsuudessa koettu köyhyys näkyy vertaissuhteissa kiusaamisena ja yksin jäämisenä, ja nämä kokemukset seuraavat mukana myöhemmässä elämäkulussa. Viimeinen kirjoittaja kuvaa, kuinka työskentely häpeän kanssa jatkuu edelleen, vaikka kokemus saakin nykyhetkessä myös positiivisia merkityksiä. Tällaista kokemusta huono-osaisuuden sisäistymisestä on toisinaan kuvattu emotionaalisen huono-osaisuutena: esimerkiksi Törrönen ja Vornanen (2002) määrittelevät emotionaalista huono-osaisuutta koettuna huono-osaisuutena, joka saattaa kestää sisäisenä kokemuksena nuoruudesta aikuisikään saakka, ja toteavat käsitteen voivan selittää esimerkiksi kokemusta jatkuvasta toiseudesta. Taustalla on sosiaalista, psyykkistä ja emotionaalista deprivatiota, jossa muodostuu kielteisiä merkityksiä itsestä, esimerkiksi arvottomuuden, turvattomuuden ja avuttomuuden kokemuksia. Käsite tulee jälleen hyvin lähelle traumaa, jos trauma ymmärretään perusturvallisuuden ulottuvuuksien – itseä koskevien käsitysten, maailman turvallisuuden ja maailman merkityksellisyyden - traumaattisena rikkoutumisena (Janoff-Bulman, 1992).

Lapseni kaveri tulee kylään. Hän riisuu vaatteensa eteiseen. Hänet on puettu säänmukaisesti: takki, housut ja vedenpitävät kengät. Vaikka kehun sydämestäni kaverin uusia kenkiä, tuntuu myös pisto sydämessä: minulla ei ole varaa ostaa lapselleni useita kenkiä. Samoilla lenkkareilla hän kulkee poudat ja sateet. Kun kengät ovat läpimärät, hän on sisällä. [—] Eniten huolta aiheuttaa lasten kohtalo. Millaisiin tilanteisiin he joutuvat koulussa

ja vapaa-ajalla. Kiusataanko heitä ja niin edelleen. Kaikkea he eivät kuitenkaan kerro minulle, säästääkseen äitiään. (89)

Vuosi sitten olin niin vaikeassa tilanteessa, että pohdin vakavasti lapsistani luopumista. Ajattelin, että olen pilannut heidän elämänsä peruuttamattomasti, ja he saisivat kasvaa onnellisina missä tahansa muualla kuin rutiköyhän ja masentuneen äitinsä luona. [—] Lapseni ovat kaikkeni, ja koen jatkuvaa huolta heidän elämästään ja tulevaisuudestaan. Kuinka karusti köyhyyteni tulee heille vielä periytymään. (19)

Aineistossa köyhyydessä elävät vanhemmat kokivat myös syyllisyyttä perheessä koetun köyhyyden vaikutuksista lapsiin. Syyllisyyttä liittyi siihen, ettei lapsia kyetty suojamaan häpeän, kiusaamisen ja ulkopuolisuuden kokemuksilta, joiden pelättiin aiheuttavan pysyviä vaurioita lasten itsetuntoon. Oman vanhemmuuden kokeminen riittämättömäksi voi olla itsetuntoa murentavaa. Köyhyyden pelättiin kirjoituksissa myös periytyvän sisäistetyn häpeän välityksellä. Shamain (2018) mukaan myös kollektiiviset traumat voivat siirtyä sukupolvelta toiselle identiteettien, uskomusten ja narratiivien periytymisen myötä.

Köyhyyteni - tai kokemukseni köyhyydestä - on toivoakseni väliaikaista. Akateemisen koulutuksen saaneena suhtaudun optimistisesti työllistymiseeni, enkä usko, että identiteettini on tulevaisuudessa olennaisesti köyhyyden kokemusten tai aineellisen niukkuuden määrittämää. En miellä itseäni varsinaiseksi köyhäksi, enkä ole varma, onko minulla täsmällisesti sanottuna oikeutta osallistua keskusteluun henkilökohtaisesta köyhyydestä. (71)

Eniten hirvittää muistella, miten identiteettini alkoi muuttua. Kävin joskus ruuanjakotilaisuudessa lähiössä. Siellä kävi tietenkin kaikenlaisia ihmisiä, mutta erään kerran jälkeen aloin miettiä, että en tahdo käydä siellä enää. Istuin humalaisten keskellä, ja lähellä oleva mies laski alleen eikä itse joko huomannut tai välittänyt. Muistan ajatelleeni, että jos käyn täällä vielä kauan, minusta tulee yksi joukosta. Jäinkin sieltä pois sen jälkeen. (73)

Kuten edellisissä otteissa, köyhän identiteettiä pyrittiinkin myös aineiston kirjoituksissa vastustamaan. Yksi tyypillinen trauman prosessointiin liittyvä strategia perustuu vertailuun, jossa omia kokemuksia verrataan muiden uhrien todellisiin tai kuviteltuihin kokemuksiin. Vertailu niihin, joiden tilanne on omaa huonompi, voi auttaa uhan kokemusten minimoimisessa ja mahdollistaa oman tilanteen ja itsen arvioimisen suotuisammassa valossa. (Janoff-Bulman, 1992.) Aineistossa omaa asemaa saatettiin verrata jonkin toisen, vielä heikommassa asemassa olevan ihmisryhmän, esimerkiksi turvapaikanhakijoiden tai päihdeongelmasta kärsivien,

asemaan. Aineistossa pohdittiin välillä asioiden olevan myös Suomessa suhteellisen hyvin moniin muihin maihin verrattuna esimerkiksi sosiaaliturvan suhteen. Kuten edellisessä otteessa, vertailu näkyi toisinaan myös tarkoituksellisina erontekoina huono-osaisempiin. Vähemmistöstressiteorian näkökulmasta tulkittuna kyse voi olla myös syrjinnän sisäistymisestä: kun omaa identiteettiä vihataan, se voidaan haluta kieltää kokonaan. Myös muut samaan ryhmään kuuluvat ihmiset voivat joutua itsesyrjinnän kohteeksi, koska he edustavat omaa, halveksittua identiteettiä. (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021.) Kieltäminen voidaan tulkita myös traumaattiseksi, koska traumaattista kokemusta voidaan vältellä myös kognitiivisin keinoin (Carter, 2004). Oman identiteetin kieltämisessä voi siten olla kyse välttelystä. Kollektiiviset traumat voivat myös uhata kollektiivisia identiteettejä ja ryhmän sisäistä koheesiota: ryhmästä voidaan haluta erottautua, koska ryhmään kuulumisen voidaan kokea itselle vaaralliseksi. (Hirschberger, 2018.)

Rootin (1992, ks. K.S & Karmakar, 2023, s. 386–388) mukaan optimaaliset olosuhteet traumasta toipumiselle toteutuvat silloin, kun traumatisoituneiden kärsimys tunnistetaan ja heille tarjotaan tilaisuuksia merkitykselliseen toimintaan ja identiteettiin laajemmassa sosiaalisessa kontekstissa. Mikäli näin ei tapahdu, yksilöt kokevat suojattomuutta ja joutuvat kärsimään erityksissä. Kuten edellisissä tuloslukuissa on kuvattu, köyhyyteen liittyvä stigma estää köyhyyttä kokevilta positiivisten ja merkityksellisten identifioitumisen mahdollisuuksia. Alhaiseen sosiaaliseen statukseen liittyvissä traumoissa toipumista voi estää myös se, että ne kulttuuriset standardit, joihin itseä verrataan, voivat tuottaa häpeää ja muita haitallisia tunteita (Root, 1992, ks. K.S & Karmakar, 2023, s. 386–388). Köyhyyteen liittyvä kärsimys perustuukin osittain sosiaaliseen vertailuun: esimerkiksi vanhemmuuteen liittyvän syyllisyyden ja häpeän voidaan tulkita kumpuavan osittain siitä, että köyhyydessä elävät vanhemmat eivät koe kykenevänsä täyttämään yhteiskunnassa vallitsevia vanhemmuuden standardeja.

Mutta kun olet köyhä, sinussa ajatellaan olevan jotain muutakin vikaa. Ethän muuten olisi köyhä. Olet jollain tavoin sössinyt asiiasi. Olet omaa syytäsi joutunut tuohon loukkoon. Ei köyhyytesi mitenkään muuten voi olla mahdollista. Emme me halua uskoa, että hyvinvointivaltiossa voi tulla köyhäksi muutoin kuin omaa syytään. (27)

Otteessa kuvataan jälleen köyhyyteen liittyvää stigmaa ja pohditaan, että köyhien syyllistämässä omasta ahdingostaan kumpuaa kollektiivisesta tarpeesta kieltää asioiden todellinen laita. Kun köyhyys ymmärretään alhaiseen sosiaaliseen statukseen liittyvänä traumana, voidaan köyhyyteen liittyvä stigmakin ymmärtää eräänlaisena uhrien syyllistämisenä. Yhteiskunnat voivat ylläpitää sellaisia kulttuurisia käsityksiä, jotka voivat voimistaa taipumusta uhrien syyllistämiseen. (Janoff-Bulman, 1992; Root, 1992, ks. K.S. & Karmakar, 2023, s. 386–388.) Kuten edeltävissä luvuissa on kuvattu, esimerkiksi julkisessa keskustelussa köyhyyttä saatetaan selittää yksilön ominaisuuksilla tai toiminnalla sen sijaan, että kyseenalaistettaisiin ja haastettaisiin sellaisia valtarakenteita, jotka tuottavat eriarvoisuutta ja pitävät sitä yllä. Tällaiset toimintamallit voivat kummuta kollektiivisesta tarpeesta suojata yhteisöä haavoittuvuudelta (Janoff-Bulman, 1992; Root, 1996).

Köyhyys voi olla myös valinta ja elämäntapa. Mitä varten elän? Eläkö ansaitakseni mahdollisimman paljon rahaa ja turvatakseni hyvän toimeentulon, vai eläkö unelmiani varten? Jos oma unelma-ammattini on pienipalkkaista työtä, mieluummin valitsen sen kuin kärsin vuosikaudet vääränlaisessa työssä. Köyhyys voi olla siis myös arvokysymys. Minä esimerkiksi hankin vaatteeni aina kierrätyskeskuksista tai kirpputoreilta, mutta en pelkän köyhyyden takia. Löydän uniikkeja, juuri minulle sopivia vaatteita paremmin kuin kaupasta, jossa on vain nykymuodin mukaisia vaatteita. Säästän rahaa ja luontoa, kaikki voittavat. [—] Luulen että tulen olemaan koko elämäni ajan köyhä, mutta ei se tee minusta sen huonompaa ihmistä. Olen ylpeä valinnoistani ja tunnen, etten olisi voinut valita toisin. Äitini opetti minua uskomaan unelmiin, eikä rahaan, ja tätä oppia olen kantanut sydämessäni aina tähän päivään asti. (01)

Onnistuneessa prosessoinnissa traumaattisesta kokemuksesta tulee levollinen osa omaa itseä: sitä voi ajatella tai olla ajattelemana, eikä se ole jatkuvasti mielessä, kuten prosessi alussa (Saari, 2000). Parhaimmillaan traumaattiset kokemukset voivat johtaa jopa kasvuun: selviytyjät saattavat kertoa esimerkiksi elämänarvojen ja prioriteettien muuttumisesta tai kohonneesta uskosta omiin vahvuuksiin ja selviytymiskykyyn (Janoff-Bulman, 1992). Edellisen otteen kirjoittaja on kokenut köyhyyttä jo lapsuudessaan, mutta hahmottaa nykyisen elämäntapansa arvovalintana. Kirjoittaja elää oman näköistään elämää, jota ei määritä kuluttaminen. Valinta merkityksellistyy laajemmassa sosiaalisessa kontekstissa, jossa yhteiskunnassa vallitseva elämäntyyli ylittää jatkuvasti kestävyysrajat.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä tutkielmassa tarkoitukseni oli selvittää, hahmottuuko köyhyys aineiston kirjoituksissa traumaattisena kokemuksena ja jos, niin millä tavalla. Lähestyin aihettani etsimällä aineistosta sellaisia kuvauksia, joissa köyhyyteen liitettiin jokin traumaattiseksi tulkittava psyykinen reaktio, sekä sellaisia kuvauksia, joissa köyhyydestä kerrottiin maailmankuvaa ja itseä koskevia käsityksiä muuttavana kokemuksena. Tutkielmani teoreettinen viitekehys muodostui monista lähteistä: stressi- ja vähemmistöstressiteorioista, trauman diagnostisesta ja erityisesti post-traumaattisen stressihäiriön määritelmästä, sekä tätä kohtaan esitetystä feministisistä ja yhteiskuntatieteellisistä kritiikeistä ja näkökulmista. Ensisijaisesti trauma ymmärrettiin sosiaalipsykologisesta näkökulmasta Janoff-Bulmanin (1992) särkyneiden oletusten teoriaa mukaillen, jolloin trauma ymmärrettiin psykiatrisen oireyhtymän sijaan emotionaalisena ja kognitiivisena prosessointina.

Tutkimusongelmaan hain vastausta kahden tarkentavan tutkimuskysymysten avulla. Tarkentavina tutkimuskysymyksinä kysyin, millaisia traumaattisiksi tulkittavia reaktioita kirjoituksissa köyhyydessä elämiseen kuvataan liittyvän, ja millaisiin asiayhteyksiin nämä liitetään? Sekä, millaisia pidempiaikaisia traumaan liittyviä muutoksia kirjoittajien maailmankuvassa ja itseä kokevissa käsityksissä, tai merkkejä trauman emotionaalisesta ja kognitiivisesta prosessoinnista kirjoituksissa esiintyy? Sisällönanalyysin tuloksena muodostui kaksi yhdistävää luokkaa. Ensimmäinen luokka kuvasi köyhyyteen liittyviä toistuvia, haitallisia kokemuksia ja niiden kumuloituvaa vaikutusta, ja toinen köyhyyteen liittyvää emotionaalista ja kognitiivista prosessointia. Yhdistävät luokat jakautuivat edelleen viideksi pääluokaksi, joita kuvaan seuraavaksi.

Ensimmäinen pääluokka kuvasi materiaalisen puutteen aiheuttamia toistuvia haitallisia kokemuksia ja niiden aiheuttamaa stressin kasautumista. Aineellinen puute koettiin kirjoituksissa fyysistä terveyttä ja turvallisuutta uhkaavana, ja siihen liittyi traumaattiseksi tulkittavia reaktioita. Toimeentulon epävarmuuteen ja sosiaaliturvan varaan joutumiseen liittyi kokemuksia vaikutusmahdollisuuksien ja autonomian kaventumisesta, joka edelleen aiheutti kokemusta hallinnan menettämisestä. Toinen pääluokka kuvasi köyhyyteen liittyviä toistuvia haitallisia sosiaalisia kokemuksia ja näiden kumuloituvaa vaikutusta. Köyhyyteen liittyvät

leimaavat asenteet ja puhutavat, syrjäntäkokemukset sekä ulkopuolisuus ja yksinäisyys tuottivat sosiaalista kipua ja stressiä. Vastauksena ensimmäiseen tutkimuskysymykseen voidaan siis sanoa, että aineistossa köyhyyteen liittyi traumaattisiksi tulkittavissa olevia reaktioita, joita aiheuttivat sekä materiaalisen puutteeseen liittyvät eksistentiaalisen uhan kokemukset, että sosiaalisen kivun ja kärsimyksen jatkuva uhka.

Kolmas, neljäs ja viides pääluokka kuvasivat pidempiaikaisia muutoksia kirjoittajien maailmankuvassa liittyen käsityksiin tapahtumien ja muiden ihmisten turvallisuudesta, maailman merkityksellisyydestä sekä itsestä, sekä näihin liittyvää kognitiivista ja emotionaalista prosessointia. Pitkä-aikaisina muutoksina köyhyyteen liittyvä turvallisuuden rikkoutuminen ilmeni vaikeuksina luottaa muihin ihmisiin, yhteiskuntaan ja elämän kannattelevuuteen. Merkityksellisyyden rikkoutuminen ilmeni puolestaan kokemuksena asioiden ja tapahtumien hallitsemattomuudesta ja epäoikeudenmukaisuudesta sekä toisinaan myös katkeruutena ja vieraantumisenä yhteiskunnan vallitsevasta elämäntavasta ja arvoista. Aineistossa köyhyys myös vaikutti kirjoittajiin itsetuntoa alentavasti. Köyhyyteen liittyi häpeää, syyllisyyttä ja kokemusta arvottomuudesta, jotka saattoivat köyhyyden pitkittyessä sisäistyä osaksi identiteettiä ja aiheuttaa myös itsesyrjintää. Kirjoituksissa onnistunutta prosessointia estivät muiden ihmisten torjuvat reaktiot, sosiaalisen tuen puute ja uudelleen traumatisoivat kokemukset. Toisaalta kirjoituksissa oli merkkejä myös onnistuneesta prosessoinnista. Vastauksena toiseen tutkimuskysymykseen voidaan siten sanoa, että aineistossa köyhyys kuvautui pitkäkestoisesti maailmankuvaa ja itseä koskevia käsityksiä muovaavana kokemuksena, ja traumalle tyypillisesti aineiston kirjoittajat olivat taipuvaisia näkemään maailman turvattomana ja merkityksettömänä ja itsensä arvottomina.

Silloin kun köyhyys on henkilön elämässä yhä jatkuva tilanne, on uudelleentraumatisoitumisen ja sosiaalisen tuen puutteen sijaan parempi puhua jatkuvasta traumatisoitumisesta, koska tällaiset tekijät voidaan tällöin nähdä kuormitusta lisäävinä tekijöinä. Tulosten perusteella erityisen haitallista ja mahdollisesti traumatisoivaa köyhyydessä onkin sen pitkittyminen. Jos traumatisoitumisen ymmärretään tapahtuvan yksittäisten voimakkaiden tapahtumien lisäksi myös stressitekijöiden kasautumisen ja stressin kumuloitumisen

kautta, niin oletettavasti traumatisoitumisen riski on sitä suurempi, mitä pidempään kokemus jatkuu. Traumaattista tai ei, tutkimusnäyttö pitkäkestoisen stressin haittavaikutuksista on kiistämätöntä (mm. Marmot, 2004; Pearlin ym., 1981; Frost & Hoggett, 2008). Aineistossa stressin kumuloitumista aiheuttivat sekä materiaallinen puute että köyhyyteen liittyvät negatiiviset sosiaaliset kokemukset tai niiden olettaminen eli vähemmistöstressi. Tutkielmani tulokset tukevat siten myös aikaisempia havaintoja siitä, että köyhyyden vaikutukset hyvinvointiin ovat hyvin kokonaisvaltaisia: hyvinvointia ei heikennä köyhyydessä heikennä ainoastaan materiaallinen puute, vaan myös monet ei-materiaaliset ongelmat (Kallio & Hakovirta, 2020, s. 7), joita voivat olla esimerkiksi köyhyydessä eläviin kohdistuva syrjintä ja stigma (Goffman, 1963; Liu, 2013).

Tutkielmani tulokset tukevat myös aikaisemmin tutkimuskirjallisuudessa esitettyjä näkemyksiä köyhyyden traumaattisuudesta: esimerkiksi Shamain (2018) mukaan köyhyys voidaan ymmärtää kollektiivisen trauman erityisenä muotona, koska köyhyyteen liittyvistä traumaattisista aspekteista seuraa traumalle tyypillisiä reaktioita, kuten toistuvia muistikuvia, ahdistuneisuutta, reaktiivisuutta, nukkumiseen liittyviä vaikeuksia, mielialan laskua ja pyrkimystä välttää tilanteita, jotka muistuttavat omasta köyhyydestä. Muista kollektiivisista traumoista poiketen se syntyy kuitenkin yksittäisten tapahtumien sijaan toistuvasta altistumisesta traumatisoiville olosuhteille. Tarpeiden näkökulmasta köyhyyteen liittyvää traumaa voitaisiin määritellä Hudsonia (2016) mukaillen sosiaalisesti rakentuneena traumana, joka johtuu sellaisten perustavien tarpeiden, kuten hyväksytyksi tulemisen ja kuulumisen tunteiden menettämisestä. Köyhyyden traumatisoiva vaikutus syntyy siten paitsi materiaalisesta puutteesta ja siihen liittyvästä jatkuvasta stressistä, myös sen vaikutuksesta itsetuntoon ja identiteettiin (Shamai, 2018; Hudson, 2016).

Traumaan liittyy myös sellaisia reaktioita ja oireita, joita ei aineistosta juurikaan esiintynyt. Tällaisia olivat esimerkiksi osa traumakokemuksen uudelleenkokemiseen liittyvistä reaktioista, kuten jatkuvat muistikuvat, voimakkaat takauumat sekä painajaisunet. Traumassa voi esiintyä menneisyydestä kumpuavia piinaavia muistoja ja näiden tunkeutumista tietoisuuteen, ja näitä saatetaan pyrkiä aktiivisesti vastustamaan ja tukahduttamaan. Tällaista tukahduttamista on luonnollisesti vaikeaa havaita tekstiaineistoista. Toisaalta köyhyys oli monelle kirjoittajalle kirjoitushetkellä

jatkuva tilanne. Kun kokemus ei ole osa menneisyyttä vaan nykyhetkeä, ei sitä ehkäpä voida myöskään elää ”uudelleen.”

Kaikissa aineiston kirjoituksissa köyhyys ei hahmottunut traumaattiseksi tulkittavana kokemuksena, ja osa aineiston kirjoituksista sisälsi puolestaan paljonkin sellaisia kuvauksia, joiden perusteella traumaan liittyviä tulkintoja oli mahdollista tehdä. Tutkielmani tulokset ovatkin tulkinnallisia, eikä aineiston perusteella voi tehdä johtopäätöksiä yksittäisistä kirjoittajista ja heidän mahdollisista traumaistaan. Trauman diagnosoiminen pelkän kirjoituksen pohjalta olisi tuskin edes mahdollista, varsinkaan kun tutkimusaineistoa ei ole muodostettu trauman tutkimiseksi eikä kirjoituskutsuissa ole pyydetty osallistujia pohtimaan kokemustensa traumaattisuutta. Tutkielmassani tällaisten tulkintojen tekeminen ei ollut edes tarkoituksena, vaan tarkoitukseni oli pikemminkin kartoittaa köyhydessä elämiseen liittyviä kollektiivisiä kokemuksia. Kollektiivisuudella en tässä kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikkien köyhydessä elävien kokemukset olisivat samanlaisia tai köyhyyttä kokevat olisivat yhtenäinen ryhmä. Vähemmistöstressissä ja kollektiivisessa traumassa syrjäntäkokemukset tai vastaavasti traumaattiset tapahtumat voivat vaikuttaa ryhmän jäseniin myös välillisesti (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021; Shamai, 2018). Kollektiivisuus ei kuitenkaan tarkoita, että ryhmään kuuluvien yksilöiden välillä ei olisi eroja (Shamai, 2018).

Tulosten tulkinnallisuutta on syytä korostaa myös siksi, että traumasta puhuttaessa viitataan yleensä traumaan diagnostisena kategoriana. Vaikka traumaa tässä tutkielmassa ei varsinaisesti ymmärretäkään mielenterveyden häiriönä, voisi yksittäisten kirjoittajien kokemusten nimeäminen traumaksi olla silti leimaavaa. Kuten Näre & Näre (2022, s. 258–259) käsitteellistäessään työttömyyteen liittyvää liminaalitraumaa toteavat käsitteen toimivan ”lähinnä heuristisena välineenä, jolle aiheita antaa aineiston tuottama vahva havainto työttömyyden aiheuttamasta trauma-alistuksesta”, myös tässä tutkielmassa trauman käsite toimii abduktiivisena ongelmanratkaisun välineenä. Kuten teoriaohjaavassa analyysissä yleensäkin, tarkoituksena tässäkin tutkielmassa on ollut uusien ajatusurien avaaminen (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Johtoajatuksena voi toimia tällöin pitkälle muotoiltu hypoteesi, tai epämääräinenkin intuitiivinen käsitys, jonka avulla havainnot voidaan kohdistaa tiettyihin tärkeiksi oletettuihin seikkoihin. (Grönfors 1982, 33–37.) Köyhyyden

aiheuttaman trauman varsinaiseen tutkimiseen tai mittaamiseen ei aineisto ole laadultaan ja laajuudeltaan sopiva, vaan köyhyyden aiheuttaman trauman tutkiminen vaatisi kokonaan oman tutkimusasetelmansa. Kuitenkaan aineistossa toistuvan kivun ja kärsimyksen kokemusten kuvaaminen kollektiivisena traumana ei tulosten valossa näyttäyty ainakaan täysin aiheettomana.

Köyhyyden käsitteellistäminen potentiaalisesti traumatisoivana kokemuksena voi olla hedelmällistä sekä teoreettisista että käytännöllisistä näkökulmista. Kuten Shamai (2018, s. 1731) käsitteellistäessään köyhyyttä kollektiivisena traumana toteaa, voi tällainen näkökulma auttaa haastamaan köyhyyteen kohdistuvia patologisoivia näkökulmia, joissa köyhyys nähdään itseaiheutettuna tai yksilön ominaisuuksiin liittyvänä tilana. Köyhyyden ymmärtäminen traumatisoivana viittaa siihen, että köyhyys on pikemminkin ulkopuolisen voiman, kuin ihmisen tai ryhmän itsensä aiheuttamaa tai ominaisuuksista johtuvaa. Se suuntaa huomiota traumaa tuottaviin olosuhteisiin sekä siihen, että se, mikä traumadiagnostiikan valossa määrittyy mielenterveyden oirehdintana, on itse asiassa normaalia reagoimista epänormaaleihin olosuhteisiin. Köyhyyden traumaattisten aspektien käsitteellistäminen voi siten esimerkiksi auttaa perustelemaan sellaista sosiaalipolitiikkaa, joka pyrkii köyhyydessä elävien yhteiskunnallisen aseman parantamiseen. Näkökulma auttaa myös laajentamaan trauman käsitettä koskettamaan yksittäisten tapahtumien lisäksi kohti sellaisia jatkuvia olosuhteita, joilla on haavoittavia vaikutuksia yksilöihin ja ryhmiin.

Aihe olisikin jatkossa lisätutkimusten arvoinen. Koska trauma voi myös siirtyä sukupolvelta toiselle (Shamai, 2018), voi köyhyyteen liittyvillä traumailla siten olla hyvinkin laajoja ja kauaskantoisia yhteiskunnallisia vaikutuksia. Huomionarvoista on myös, että ihminen voi samanaikaisesti kuulua useaan eri vähemmistöön ja kokea syrjintää jokaisesta erikseen, jolloin koetun syrjinnän vaikutukset voivat kertautua. (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021.) Aihetta voitaisiinkin jatkossa tutkia myös esimerkiksi ylisukupolvisuuden ja intersektionaalisuuden näkökulmista.

Pohtiessani tutkielmassani mahdollisuutta köyhyyden käsitteellistämiseen traumana olen omalta osaltani myös osallistunut siihen prosessiin, jossa trauman käsitettä laajennetaan koskemaan sellaisia kokemuksia, joita sen piiriin ei perinteisesti ole ulotettu. Huolta on esitetty siitä, että käsitteen ulottuessa entistä yleisempiin ja

tavallisempiin kokemuksiin menettää käsite samalla myös merkitystään. (Haslam & McGarh, 2020.) Väitän kuitenkin, että köyhyydessä ei ole kyse ”tavanomaisesta” kokemuksesta, eikä sitä pitäisi sellaisena ajatella. Köyhyys on vältettävissä olevaa, epäoikeudenmukaista ja hierarkkista eriarvoisuutta. Käsitteen laajentaminen tämänkaltaisiin kokemuksiin voi tarkoittaa ymmärryksen lisääntymistä siitä, millaista merkitystä erilaisilla haitallisilla kokemuksilla ja eriarvoisuudella on ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille (Haslam & McGarh, 2020).

Kuitenkin köyhyyden nimeämisessä traumaattiseksi kokemukseksi piilee myös riskinsä, ainakin silloin, jos trauma ymmärretään yksipuolisesti diagnostisesta näkökulmasta juuri mielenterveyden häiriönä. Tällöin vaarana on, että haavoittuvassa asemassa olevat ihmiset niputetaan yhtenäiseksi ryhmäksi ja tähän ryhmään lyödään uusi, negatiivinen leima. Tämän vuoksi köyhyydestä ja traumasta puhuttaessa on tärkeää korostaa, että trauman ”oireet” ovat itse asiassa normaaleita reaktioita ja selviytymiskeinoja haavoittavissa tapahtumissa ja olosuhteissa (Herman, 1992; Janoff-Bulman, 1992). Tätä olen myös tutkielmassani pyrkinyt korostamaan. Tällainen ymmärrys traumasta auttaa myös näkemään traumatisoituneet ihmiset ja ryhmät passiivisten uhrien sijasta toimijoina. Selviytyminenkin on nimittäin toimimista (Frost & Hoggett, 2008). Tätä valaisevat myös aineiston kirjoitukset, joissa haastavien ja haavoittavienkin olosuhteiden keskellä omista kokemuksista kirjoitettiin ja niitä tulkittiin rikkailla ja moniulotteisilla tavoilla. Toki kyse on osittain myös aineiston valikoituneisuudesta, sillä kirjoituskutsuihin saattaa valikoitua sellaisia osallistujia, jotka kokevat kirjoittamisen mielekkääksi tavaksi ilmaista itseään (Pöysä, 2015).

Niin trauman, stressin kuin sosiaalisen kärsimyksen ja kivun kaltaiset käsitteet voivatkin olla sosiaalitieteellisestä näkökulmasta siinä mielessä kiinnostavia, että ne voivat auttaa havainnollistamaan, millaisia konkreettisia vaikutuksia yhteiskunnan rakenteilla ja eriarvoisuudella voi yksilöihin ja ryhmiin olla. Alistetuissa yhteiskunnallisissa asemassa elämiseen liittyvän kivun ja kärsimyksen sanallistaminen on tärkeää, koska tällaisten ryhmien käyttäytyminen on usein väärinymmärrettyä ja patologisoitua, ja näiden ryhmien kokema kaltokohtelu on toisaalta normalisoitua ja siten helposti ohitettavissa (Shamai,

2018; Järvensivu, 2016). Kivun tunnistamatta jättäminen eristää selviytyjät kärsimään ja selviytymään yksinään (ks. Näre & Näre, 2022, s. 112).

Sillä, miten traumaa määritellään, on merkitystä, koska määritelmä toimii portinvartijana psykiatriselle diagnoosille ja sitä kautta hoitoon pääsulle (Joseph & Murphy, 2013). Toisin sanottuna, määrittelyllä on vaikutusta siihen, millaisiin – ja kenen – kokemuksiin olemme valmiita tarjoamaan apua. Yhteiskunnan rakenteet rajaavat traumaspesifien hoitomuotojen, kuten terapian ulkopuolelle esimerkiksi juuri työkyvyttömiä ja pienituloisia (ks. Haapala & Jokela, 2023). Yhteiskunnassa ja kulttuurissa voidaan myös ylläpitää sellaisia käsityksiä ja myyttejä, jotka voivat edistää taipumusta uhrien syyllistämiseen ja siten toimia toipumista estävästi (Janoff-Bulman, 1992). Siten, vaikka köyhyys ei itsessään olisikaan traumatisoivaa, voi se olosuhteena altistaa muille traumoille ja hankaloittaa myös niistä toipumista.

Toisaalta traumainformoiduissa näkökulmissa on korostettu, että toipumista voi tapahtua myös traumaspesifien palveluiden ulkopuolella, toisinaan myös ilman yksilöllistä hoitoa. Myös ympäristökäytännöllä voidaan vaikuttaa traumaista toipumiseen. Kun pahoinvoinnin syitä ja seurauksia pyritään hahmottamaan kokonaisvaltaisesti, tulee hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisestä myös muiden kuin lääketieteen ammattilaisten, - esimerkiksi sosiaalityöntekijöiden, tehtävä. (Sarvela, 2023.) Traumainformoidusta näkökulmasta sosiaalityössä on keskeistä pyrkiä huomioimaan asiakkaiden taustoissa olevia erilaisia vaikeita ja traumaattisia kokemuksia ja niiden vaikutuksia asiakkaiden nykytilanteisiin. Esimerkiksi päihteiden ongelmakäyttö tai erilaiset mielenterveysongelmat saattavat olla seurausta traumasta. Tämä on tärkeää etenkin siksi, että sosiaalityössä voitaisiin välttää sellaisia käytäntöjä tai toimintatapoja, jotka voivat tuottaa turvattomuuden kokemuksia tai aiheuttaa uudelleentraumatisoitumista. (Joseph & Murphy 2014.) Valitettavasti myös aineistosta löytyi esimerkkejä siitä, kuinka kohtaamiset viranomaisten ja auttamistahojen kanssa ovat pikemminkin tuottaneet lisää turvattomuutta kuin onnistuneet luomaan sitä. Toisaalta aineistossa kuvattiin myös myönteisiä kokemuksia avun saamisesta. Osa aineiston kirjoittajista piti myös hyvinvointinsa kannalta tärkeinä sellaisia ”turvapaikkoja,” kuten kirjastoja ja kansalaisopistoja, joissa asioiminen ilman pelkoa syrjityksi tai tuomituksi tulemisesta oli mahdollista. Osallistumismahdollisuuksien varmistaminen ja edistäminen onkin

tärkeää köyhyyden ja sen negatiivisten vaikutusten torjumisessa (Isola & Virrankari, 2020).

Josephin ja Murphyn (2014) mukaan sosiaalityöllä olisi myös annettavaa traumaa koskevan ymmärryksen kehittämiseksi, sillä sosiaalityössä on mahdollista nähdä niitä monimuotoisia vaikutuksia, joita traumalla on yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointiin. Sosiaalityössä myös työskennellään hyvinvoinnin sosiaalisten ja relationaalisten ulottuvuuksien parissa, minkä vuoksi sosiaalityön näkökulmasta voi olla hyötyä aidosti psykososiaalisten mallien kehittämisessä ja toimeenpanossa traumatisoituneiden ihmisten ja ryhmien auttamiseksi. Köyhyyteen liittyviä haavoittavia ja mahdollisesti traumaattisiakin aspekteja, kuten häpeää, tulisi pyrkiä huomioimaan esimerkiksi taloussosiaalityön interventioita kehitettäessä ja ylipäättään siinä, miten taloudellisten haasteiden kanssa kamppailevia ihmisiä sosiaalityössä kohdataan. Esimerkiksi Viitasalo (2021) on korostanut kokonaisvaltaisen työtteen tärkeyttä talousvaikeuksien käsittelyssä sosiaalityössä. Esimerkiksi häpeän tunnistaminen ja huomioiminen on työskentelyssä tärkeää, sillä häpeä nostaa kynnyksen avun hakemiselle ja tekee ongelmien tunnistamisesta vaikeaa. Koska taloudellisesti heikkoon asemaan joutuneiden ihmisten mahdollisuudet vaikuttaa omiin olosuhteisiinsa ovat heikot, on myös osallistuminen rakenteelliseen vaikuttamiseen tärkeää.

Rakenteisiin kiinnittyvä ymmärrys traumasta ennen kaikkea suuntaakin katsetta yksilötasolta trauman yhteiskunnalliseen kontekstiin ja juurisyihin sekä niihin puuttumiseen (Sarvela, 2023). Köyhyyden torjuminen on ennen kaikkea yhteiskuntapoliittinen kysymys. Köyhyyttä voidaan torjua varmistamalla riittävä perusturva, jonka myöntämisen käytännöt ovat kunnioittavia. Toimeentulon tulisi olla myös ennakoitavissa. (Virrankari & Isola, 2020.) Kuten tutkielmassani olen pyrkinyt havainnollistamaan, toimeentulon epävarmuus kapeuttaa vaikutusmahdollisuuksia ja tulevaisuuden toiveita sekä tuottaa turvattomuutta köyhyydessä elävien arkeen. Jos köyhyys ymmärretään haavoittavana ja mahdollisesti traumatisoivanakin olosuhteena, tulee sosiaalityössäkin työskennellä köyhyydessä elävien yhteiskunnallisen aseman parantamiseksi ja oikeuksien toteutumiseksi. Virrankarin ja Isolan (2020) mukaan köyhyyden torjumisessa keskeistä on myös köyhyyttä koskevan yhteiskunnallisen keskustelun lisääminen ja

rikastaminen: yhteiskunnan vallitsevat arvot heikentävät köyhyydessä elävien hyvinvointia, ja niiden muuttuminen voi puolestaan parantaa köyhyyttä kokevien asemaa ja mahdollisuuksia. Poliittiseen päätöksentekoon, julkiseen keskusteluun ja köyhyydessä elävien osallisuuden edistämiseen voidaan vaikuttaa rakenteellisen sosiaalityön keinoin. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen tulisikin nähdä keskisenä osana sosiaalityön asiantuntijuutta ja ammatillista toimintaa (Rantamäki & Kokkonen, 2023).

Lähteet

- Abrutyn, S. (2023). Toward a sociological theory of social pain. *Journal for the theory of social behavior*, 53, 351-371.
- Adler, N., Boyce, T., Chesney, M., Cohen, S., Folkman, S., Kahn, R., Syme, S. (1994). Socioeconomic status and health: The challenge of the gradient. *Am Psychol*. 49(1), 15-24.
- Alcock, P., Glennerster, H. & Oakley, A. (2001). *Welfare and wellbeing: Richard Titmuss's contribution to social policy*. Bristol University Press: Policy Press.
- Allen, J. (2001). Poverty as a Form of Violence. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 4, 45-59.
- Allardt, Erik (1989) An Updated Indicator System: Having, Loving, Being. Työselostuksia N:o 48. Helsingin yliopiston sosiologian laitos. Ref. Uusitalo & Simpura, 2020.
- Asselin, L. M. (2009) Analysis of Multidimensional Poverty: Theory and Case Studies. New York: Springer.
- Burstow, B. (2005). A critique of posttraumatic stress disorder and the DSM. *Journal of Humanistic Psychology*, 45, 429-445.
- Blomberg, H., Kallio, J. & Kroll, C. (2010). Sosiaalityöntekijöiden mielipiteet köyhyyden syistä Pohjoismaissa. *Yhteiskuntapolitiikka* 75, 589-602.
- Bloom, S.L. & Farragher, B. (2013). *Restoring Sanctuary. A New Operating System for Trauma-Informed Systems of Care*. Oxford University Press.
- Butler, L.D., Critelli, P.M. & Rinfrette, R.S. (2011). Trauma-Informed Care and Mental Health. *Directions in Psychiatry*, 31, 197-210.
- Brady, K., Killeen, T., Brewerton, T. & Lucerini, S. (2000). Comorbidity of psychiatric disorders and posttraumatic stress disorder. *J Clin Psychiatry* 61, 22-32.
- Brewin, C. & Holmes E. (2003). Psychological theories of posttraumatic stress disorder. *Clin Psychol Rev* 23, 339-376.
- Brown, L. S. (1991). Not Outside the Range: One Feminist Perspective on Psychic Trauma. *American Imago*, 48, 119-133.
- Brockmeier, J. 2008. Language, Experience, and the "Traumatic Gap". How to Talk About 9/11? In L.-C. Hydén & J. Brockmeier (eds.) *Health, Illness and Culture. Broken narratives* (16-36). New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

- Bourdieu, P. (1999). *The Weight of the World: Social Suffering in Contemporary Society*. Cambridge: Polity.
- Brave Heart, M. Y. H. (2004) The historic trauma response among natives and its relationship to substance abuse: A Lakota illustration. In M. Phillips and E. Nebelkopf (eds.), *Healing and mental health for Native American: Speaking in red* (pp. 7–18). California: AltaMira Press.
- Bryant-Davis, T., & Ocampo, C. (2005). The trauma of racism: Implications for counseling, research, and education. *The Counseling Psychologist*, 33, 574–578.
- Catlett, B. S., Toews, M. L., & Walilko, V. (2010). Men’s gendered constructions of intimate partner violence as predictors of court-mandated batterer treatment drop out. *American Journal of Community Psychology*, 45(1–2), 107–123.
- Carter, R. T. (2007). Racism and Psychological and Emotional Injury: Recognizing and Assessing Race-Based Traumatic Stress. *The Counseling Psychologist*, 35(1), 13–105.
- Chase, A. and Bantebya-Kyomuhendo, G. (2015). Introduction. In A. Chase & G. Bantebya- Kyomuhendo (eds.), *Poverty and Shame: Global Experiences*. Oxford: Oxford University Press.
- Charles, M. & O’Loughlin, M. (2014). Fragments of trauma. In M. O’Loughlin & M. Charles (eds.), *Fragments of trauma and the social production of suffering: Trauma, history, and memory* (pp. 3-24). Rowman & Littlefield Publishers, Incorporated.
- Cloitre, M., Garvet, D., Brevin, C., Bryant, R. & Maercker, A. (2013). Evidence for proposed ICD-11 PTSD and complex PTSD: a latent profile analysis. *European Journal of Psychotraumatology* 4.
- Coleman, J. (1990). *Foundations of Social Theory*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Cozzarelli, C. & Wilkinson, A. & Tagler, M. (2001) Attitudes towards the Poor and Attributions for Poverty. *Journal of Social Issues*, 57, 207–227.
- Cronholm, P., Forke, C., Wade, R., Bair-Merritt, M., Davis, M., Harkins-Schwarz, M., Pachter, L. & Fein, J. (2015). Adverse Childhood Experiences: Expanding the Concept of adversity. *Am J Prev Med*. 49, 354–61.
- DeCanadia, C.J. & Guarino, K. (2015). Trauma-informed care: an ecological response. *Journal of Child and Youth Care Work* 25, 7-32.

- De Schutter, O. (2021). A human rights-based approach to measuring poverty. In M. Davis, M. Kjaerum & A. Lyons (eds.) *Research Handbook on Human Rights and Poverty* (pp. 2-12). Cheltenham, UK: Edward Elgar Publishing.
- Doyal, L. & Gough, I. (1984). A theory of human needs. *Critical Social Policy*, 4, 6–38. doi:10.1177/026101838400401002
- Daly, J. E., Power, T. G., & Gondolf, E. W. (2001). Predictors of batterer program attendance. *Journal of Interpersonal Violence*, 16, 971–991.
- Fallot, R. & Harris, M. (2008). Trauma-Informed Approaches to Systems of Care. *Trauma Psychology Newsletter*, 3, 6–7.
- Frost, L. & Hoggett, P. (2008). Human agency and social suffering. *Critical Social Policy*, 28, 438-460.
- Gapen M., Cross, D., Ortigo K., Graham, A., Johnson, E. & Evces, M. (2011). Perceived neighborhood disorder, community cohesion, and PTSD symptoms among low-income African Americans in an urban health setting. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81, 31–37.
- Graneheim, U. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures, and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today* 24, 105-12.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. New York: Simon & Schuster.
- Goodman, L. A., Sullivan, C. M., Serrata, J., Perilla, J., Wilson, J. M., Fauci, J. E., & DiGiovanni, C. D. (2016). Development and validation of the Trauma-Informed Practice Scales. *Journal of Community Psychology*, 44, 747–764.
- Haapala, M. & Jokela, C. (2023). Rakenteellisen sosiaalityön ja traumainformoidun työtteen yhteyksiä. Teoksessa Linner-Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) *Traumainformoitu työote*, s. 202–211. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Haslam, N., & McGrath, M.J. (2020). The Creeping Concept of Trauma. *Social Research: An International Quarterly* 87, 509-531.
- Haughton, J. & Khandker, S.R. (2009). *The Handbook on Poverty and Inequality*. Haettu 11.5.2024 osoitteesta:
<http://issuu.com/world.bank.publications/docs/9780821376133>
- Herman, J. Lewis. (1992). *Trauma and recovery: from domestic abuse to political terror* / Judith Lewis Herman. Harper Collins Publishers.
- Hipp, T. (2023). Trauma ja traumatisoituminen. Teoksessa Linner-Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) *Traumainformoitu työote*, s. 15–27. Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Hirschberger, G. (2018). Collective Trauma and the Social Construction of Meaning. *Front Psychol.*, 9, 1441. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01441
- Hudson, N. (2016). The Trauma of Poverty as Social Identity. *Journal of Loss and Trauma*, 21, 111–123.
- Holmberg, J. (6.12.2023). Orpon hallitus tulee lisäämään lapsiköyhyyttä, sanoo Suomen Unicefin asiantuntija. *YLE Uutiset*. Haettu 4.5.2023 osoitteesta <https://yle.fi/a/74-20063719>
- IFSW & IASSW (2014). Global Definition of Social Work. Haettu 12.5.2024 osoitteesta <https://www.ifsw.org/global-definition-of-social-work/>
- Ilmakunnas, I., Kauppinen, T. & Moisio, P. (2020). Huono-osaisuus jatkuu sukupolvelta toiselle: Tarkastelussa nuorten aikuisten toimeentulotukiasiakkuus. Teoksessa J. Kallio & M. Hakovirta (toim.) *Lapsiperheiden köyhyys ja huono-osaisuus*. Tampere: Vastapaino.
- Isola, A.-M. & Virrankari, L. & Hiilamo, H. (2021). On Social and Psychological Consequences of Prolonged Poverty—A Longitudinal Narrative Study from Finland. *Journal of Social and Political Psychology*, 9, 654-670.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: The free press.
- Jaskari, O. & Keski-Rahkonen, A. (2021). Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. *Duodecim*. Vuosikerta 137, Nro 17, s. 1781–1788. Haettu 11.5.2024 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16384.pdf>
- Juhila, K. (2021). Koodaaminen. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 7.5.2024 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/>.
- Joseph, S. & Murphy, D. (2014). Trauma: A Unifying Concept for Social Work. *British Journal of Social Work*, 44, 1094–1109.
- Jäppinen, M. (2023). Sosiaalityö tänään. Teoksessa J. Linner-Matikka, & T. Hipp, (toim.). *Traumainformoitu työote*. s. 48–56. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Järvensivu, A. (2016). Hiljaisuudesta kertomuksiksi: työelämän sosiaalisesta kärsimyksestä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 53, 178–188.
- Kallio, J. & Hakovirta, M. (2020). Johdanto: Huono-osaisuus ja köyhyys lapsiperheissä. Teoksessa Teoksessa J. Kallio & M. Hakovirta (toim.) *Lapsiperheiden köyhyys ja huono-osaisuus*. Tampere: Vastapaino,

- Kallio, J., Hautala, H. & Erola, J. (2020). Vanhempien huono-osaisuuden yhteys lasten koulupudokkuuteen. Teoksessa J. Kallio & M. Hakovirta (toim.) *Lapsiperheiden köyhyys ja huono-osaisuus*. Tampere: Vastapaino
- Kangas, O. & Ritakallio, V. (2008). *Köyhyyden mittaustavat, sosiaaliturvan riittävyys ja köyhyyden yleisyys Suomessa*. Sosiaali- ja terveysturvan selosteita 61. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Karttunen, T. (4.9.2023). Traumainformoitu sosiaalityö – pyrkimystä ymmärtää yksilön kokonaistilannetta. *Sosnet - Sosiaalityön tiedeblogi*. Haettu 2.5.2024 osoitteesta:
<https://sosiaalityontiedeblogi.home.blog/2023/09/04/traumainformoitu-sosiaalityo-pyrkimysta-ymmartaa-yksilon-kokonaistilannetta/>
- Kestilä, L., Karvonen, S., Jauhiainen, S. & Mikkola, H. (2023). *Väestön terveys ja hyvinvointikatsaus 2023: tavoitteena sosiaalisesti kestävä Suomi*. THL: n työpaperi 14/2023. Helsinki: Kela & Terveysturvan ja hyvinvoinnin laitos.
- Kirkins, K., Pieterse A.L., Martin, C., Agiliga, A. & Brownell, A. (2021). Racism, racial discrimination, and trauma: A systematic review of the social science literature. *Ethn Health*, 26, 392–412.
- Kivimäki, V. (2018). Traumaperäinen stressihäiriö ja historia – diagnoosista historian tutkimuksen käsitteeksi. Teoksessa M. O. Hannikainen, M. Danielsbacka & T. Tepora (toim.) *Menneisyyden rakentajat* (s.94–115). Tallinna: Gaudeamus.
- Knight, C. (2018). Trauma Informed Practice and Care: Implications for Field Instruction. *Clinical Social Work Journal* 47, 79–89.
- Kleinman, A., Veena, D., & Lock, M. (1997). *Social Suffering*. Berkeley: University of California Press.
- Klest, B. (2012). Childhood trauma, poverty, and adult victimization. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice & Policy*, 4, 245–51.
- K.S, J. & Karmakar, M. (2023). Insidious Trauma: A Literature Review. *World Journal of English Language* 13, 384-392. doi:10.5430/wjel.v13n2p384
- Rantamäki, N. & Kokkonen, T. (2023). Radikaalisuuden tilat ja paikat julkisen sektorin sosiaalityössä. Teoksessa K. Närhi, S. Kannasoja, T. Kokkonen, N. Rantamäki & S. Ruonakangas (toim.) *Rakenteellisen sosiaalityön tila ja tulevaisuus Suomessa* (s. 254–268). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Korkeila, J. (2011). Psykiatrian häiriöluokitus uudistuu. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 127, 255–61. Haettu 11.5.2024 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo99342>

- Laihiala, P. (2018). *Kokemuksia ja käsityksiä leipäjonoista: Huono-osaisuus, häpeä ja ansaitsevuus*. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.
- Landau, J., Mittal, M. & Wieling, E. (2008). Linking human systems: Strengthening individuals, families, and communities in the wake of mass trauma. *Journal of Marital & Family Therapy*, 34, 193–209.
- Lieberman, M. D. (2013). *Social: Why our brains are wired to connect*. Crown Publishers/Random House.
- Liu, W. (2013). Classism-Based Traumas. In W. Liu (eds.) *The Oxford Handbook of Social Class in Counseling*. Oxford: Oxford Library of Psychology.
- Lerner, M.J. & Montada, L. (1998). An Overview. In L. Montada & M.J. Lerner (eds.) *Responses to Victimizations and Belief in a Just World. Critical Issues in Social Justice*. Boston: Springer.
- Linden, M., Baumann, K., Rotter, M. & Schippan, B. (2007). The Psychopathology of Posttraumatic Embitterment Disorders. *Psychopathology*, 40, 159–165.
- Lohmann, S., Cowlshaw, S., Ney, L., O'Donnell, M., & Felmingham, K. (2024). The Trauma and Mental Health Impacts of Coercive Control: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(1), 630–647.
- Maunu, A., Katainen, A., Perälä, R. & Ojajärvi, A. (2016). Terveys ja sosiaaliset erot: mitä on tutkittu ja mitä tarvitsee vielä tutkia? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 53, 189–201.
- Mattila, M. (2020) Johdanto. Teoksessa M. Mattila (toim.) *Eriarvoisuuden tila Suomessa 2020*. Kalevi Sorsa -säätio. Helsinki: Copy-set Oy. Haettu 11.5.2024 osoitteesta:
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144447/Eriarvoisuus2020_w eb2.pdf?sequence=1
- Marmot, M. (2004). Status Syndrome. How your social standing directly affects your health? London: Bloomsbury.
- McNally, R. J. (2010). Can we salvage the concept of psychological trauma? *The Psychologist*, 23, 386–389.
- McKenzie-Mohr, S., Coates, J. & McLeod, H. (2012). Responding to the needs of youth who are homeless: Calling for politicized trauma-informed intervention. *Children and Youth Services Review* 34, 136–143.
- Metteri, A. (2012). *Hyvinvointivaltion lupaukset, kohtuuttomat tapaukset ja sosiaalityö*. Tampere: Tampere University Press.

- Mersky, J. P., Topitzes, J., & Britz, L. (2019). Promoting evidence-based, trauma-informed social work practice. *Journal of Social Work Education, 55*, 645–657.
- Mills, C. (2015). The psychiatrization of poverty: Rethinking the mental health poverty nexus. *Social and Personality Psychology Compass, 9*, s. 213–22.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin 129*, 674–697.
- Moak, Z. & Agrawal A. (2010). The association between perceived interpersonal social support and physical and mental health: results from the National Epidemiological Survey on Alcohol and Related Conditions. *Journal of Public Health: Oxford Journals. 32*, 191–201.
- Myers, H. F., Wyatt, G. E., Ullman, J. B., Loeb, T. B., Chin, D., Prause, N. & Liu, H. (2015). Cumulative burden of lifetime adversities: Trauma and mental health in low-SES African Americans and Latino/as. *Psychological trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 7*, 243–251.
- Näre, S. & Näre, L. (2022). *Työttömyys sattuu. Arjen kamppailuja työllistämistoimien rattaissa*. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Paananen, R., Ristikari, T., Merikukka, M, Rämö, A. & Gissler, M. (2012). *Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallinen syntymäkohortti 1987 –tutkimusaineiston valossa. Raportti 52/2012*. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Pastor, L. H. (2004). Culture as causality: Examining the causes and consequences of collective trauma. *Psychiatric Annals, 34*, 616–622.
- Pearlin, L., Lieberman, M., Menaghan, E. & Mullan, J. (1981). The Stress Process. *Journal of Health and Social Behaviour 42*, 310-25. Ref. Frost & Hoggett, 2008.
- Pietrzak R., Goldstein R., Southwick S. & Grant B. Personality disorders associated with full and partial posttraumatic stress disorder in the U.S. population: Results from Wave 2 of the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Journal of Psychiatric Research, 45*, 678–686.
- Porges S. W. (2011). *The polyvagal theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, self-regulation*. New York: W.W. Norton & Company.
- Pöysä, J. (2021). Kirjoituskutsut. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.

Haettu 7.5.2023 osoitteesta
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>

- Rastas, A. (2008). Antirasistinen tutkimusagenda – etiikkaa vai politiikkaa? *Sociologia* 45 (2), 149–153.
- Rauhala, P.-L. & Virokannas, E. (2011). Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opettaminen ja tietoarvo. Teoksessa A. Pehkonen & M. Väänänen-Fomin (toim) *Sosiaalityön arvot ja etiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rigney, D. (2010). *The Matthew Effect: How Advantage Begets Further Advantage*. Columbia: Columbia University Press.
- Riggle, E. (2017). *Ostracism as a framework for understanding LGBT well-being and risk*. Lexington, KY: University of Kentucky. Haettu 7.5.2024 osoitteesta: https://www.researchgate.net/publication/324827136_Ostracism_as_a_framework_for_understanding_LGBT_well-being_and_risk
- Rylko-Bauer, B. & Farmer, P. (2016). Structural Violence, Poverty, and Social Suffering. In D. Brady & L. M. Burton (eds.), *The Oxford Handbook of the Social Science of Poverty* (pp. 47–74). Oxford: Oxford University press.
- Root, M. (1992). Reconstructing the Impact of Trauma on Personality. In L. Brown & M. Ballou (Eds.) *Personality and Psychopathology: Feminist Reappraisals*. The Guilford Press. Ref. K.S J. & Karmakar, M. (2023).
- Ruusuvuori, J. Nikander P. & Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi* (s.9–36). Tampere: Vastapaino.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). Luku 6.2.1. Aineiston rajaaminen. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto. Haettu 7.5.2023 osoitteesta https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2_1.html
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). Luku 6.2.2. Kylläntyminen. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto. Haettu 7.5.2023 osoitteesta https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2_2.html
- Saari, J. (2015). *Huono-osaiset. Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla*. Helsinki: Gaudeamus.
- Saari, J. & Behm, M. (2017). Aktivoitu yhteiskunta – Viimesijainen sosiaaliturva 2000-luvun yhteiskuntapolitiikassa. Teoksessa J. Saari (toim.) *Sosiaaliturvariippuvuus. Sosiaalipummit oleskeluyhteiskunnassa?* (s. 117–254). Tampere: Vastapaino

- Saari, S. (2000). *Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Sarvela, K. (2023). Traumainformoitu lähestymistapa – Siirtymä oikeudenmukaisempaan toipumisen kulttuuriin. Teoksessa Linner-Matikka, J. & Hipp, T. (toim.). *Traumainformoitu työote* (s. 28–47). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Sen A. (1987). *The Standard of Living*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Shamai, M. (2018). Is Poverty a Collective Trauma? A Joint Learning Process with Women Living in Poverty in the City of Haifa in Israel. *The British Journal of Social Work*, 48, s. 1718–1735. DOI:10.1093/bjsw/bcx116
- Shamai, M. and Sharlin, S. (1996). Who writes the “therapeutic story” of families in extreme distress: Overcoming the coalition of despair. *Journal of Family Social Work*, 1, 65–82.
- Shaia, W., Avruch, D.O., Green, K. & Godsey, G. M. (2019). Socially Engineered Trauma and a New Social Work Pedagogy: Socioeducation as Critical Foundation of Social Work Practice. *Smith College Studies in Social Work*, 89, 238-263.
- Shaughnessy, M. J. (2018). Integrative Literature Review on Shame. *Nursing Science Quarterly* 31, 86–94.
- Silvennoinen, H., Kalalahti, M. & Varjo, J. (2018). Koulutususko yhteiskunnallisena ilmiönä. Teoksessa H. Silvennoinen, M. Kalalahti & J. Varjo (toim.) *Koulutuksen lupaukset ja koulutususko. Kasvatustieteiden tutkimuskeskuksen vuosikirja 2* (s. 11–42). Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Simpura, J. & Uusitalo, H. (2011). Hyvinvointi ja sosiaalinen kehitys. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta* (s. 106–139). Helsinki: Gaudeamus.
- Smith, C. & Freyd, J. (2014). Institutional betrayal. *American Psychologist*, 69, 575–587.
- Suomen perustuslaki (11.6.1999/731) 6 § ja 19 §.
- SOSTE Suomen sosiaali ja terveys Ry (15.12.2023). Eduskunnan köyhyysryhmän jäsenet kysyvät: Onko hallitus irtautunut Suomen sitoumuksesta köyhyiden vähentämiseksi? Haettu 4.5.2024 osoitteesta: <https://www.soste.fi/uutiset/eduskunnan-koyhyysryhman-jasenet-kysyvat-onko-hallitus-irtautunut-suomen-sitoumuksesta-koyhyiden-vahentamiseksi/>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (28.4.2023). ICD-11-diagnoosiluokituksen käyttöönotto. Tiedonhallinta sosiaali- ja terveysalalla. Haettu 11.5.2024 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/tiedonhallinta-sosiaali-ja-terveysalalla/koodistopalvelu/yhteistyö-ja-projektit/icd-11-diagnoosiluokitusten-kayttoonotto>
- Terr, L. (1991). Childhood traumas: an outline and overview. *American Journal of Psychiatry*, 148(1), 10–20. DOI:10.1176/ajp.148.1.10
- Therborn, G. (2014). *Eriarvoisuus tappaa* (suom. T. Henttonen). Tampere: Vastapaino.
- Traumaperäinen stressihäiriö. Käypä hoito -suositus. (2022). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Haettu 2.5.2024 osoitteesta: <https://www.kaypahoito.fi/khto0096>
- Turunen, E. & Isola, A. (2019). Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä -kirjoituskilpailu 2019 [sähköinen tietoaaineisto]. Versio 1.0 (2020-11-25). Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja]. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3475>
- Tuval-Mashiach, R., Freedman, S., Bargai, N., Boker, R., Hadar, H. & Shalev, A. (2004). Coping with Trauma: Narrative and Cognitive Perspectives. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 67(3), 280–293. doi:10.1521/psyc.67.3.280.48977
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Townsend, P. (1979). *Poverty in the United Kingdom: A survey of household resources and standards of living*. Lontoo: Penguin Books.
- Turtiainen, K., Jäppinen, M. & Stamm, I. (2021). Ihmisoikeudet aikuissosiaalityön lähtökohdaksi. Teoksessa A.-L. Matthies, A.-R. Svenlin & K. Turtiainen (toim.) *Aikuissosiaalityö - tieto, käytäntö ja vaikuttavuus*. Helsinki: Gaudeamus.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Haettu 7.5.2024 osoitteesta: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Törrönen, M. & Voranen, R. (2002). Emotionaalinen huono-osaisuus peruskoululaisten korostamana syrjäytymisenä. *Nuorisotutkimus* 4, 33–42.

- Uusitalo, H. & Simpura, J. (2020). Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. *Yhteiskuntapolitiikka* 85, 579–587.
- van der Kolk, B. (2017). *Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla* (Suom. T. Hallikainen). Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- van der Kolk, B. A., & van der Hart, O. (1995). The intrusive past: The flexibility of memory and the engraving of trauma. Teoksessa C. Caruth (Ed.), *Trauma: Explorations in memory* (s. 158–182). Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Viitasalo, K. (2021). Taloudellisen kyvykkyyden vahvistaminen ja mekanismit sosiaalityössä. Teoksessa A. Matthies, A. Svenlin & K. Turtiainen (toim.) *Aikuissosiaalityö. Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus*. Gaudeamus.
- Virrankari, L. & Isola, A.-M. (2021). Miten käy mahdollisuuksille köyhydessä? *Yhteiskuntapolitiikka*, 3, 287–296.
- Walker, Robert (2014). *The Shame of Poverty*. Oxford: Oxford University Press.
- Weiss-Gal, I., & Benyamini, Y., Ginzburg, K., & Savaya, R., & Peled, E. (2009). Social Workers' and Service Users' Causal Attributions for Poverty. *Social Work* 54, 125–133.
- Williams, M., Osman, M. & Hyon, C. (2023). Understanding the Psychological Impact of Oppression Using the Trauma Symptoms of Discrimination Scale. *Chronic Stress*, 7. doi:10.1177/24705470221149511
- Williams, K. & Nida, S. (2022). Ostracism and social exclusion: Implications for separation, social isolation, and loss. *Curr Opin Psychol.* 47. doi: 10.1016/j.copsyc.2022.101353
- YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus (10.12.1948). Haettu 11.5.2024 osoitteesta: <https://ihmisoikeusliitto.fi/ihmisoikeudet/ihmisoikeuksien-julistus/>
- Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto (2020). Aila - Aineistojen yleiset käyttöehdot. Haettu osoitteesta: <https://services.fsd.tuni.fi/docs/terms-of-use>.

Liitteet

Liitteiden pääotsikkoa ei numeroida. Liitteissä käytetään samoja tyylejä kuin tekstiluvuissa.

Liite 1. Lista analyysissä mukana olleista kirjoituksista

Tutkielman aineistona toimivat vuoden 2019 Arkipäivän kokemuksia köyhyydestä - kirjoituskilpailun kirjoitukset (Turunen & Isola, 2019). Alkuperäisen aineiston kirjoitelmat on aineiston kerääjän toimesta numeroitu luvuin 1–89. Analyysia varten alkuperäisen aineiston kirjoituksista valittiin joka toinen. Listaan merkitty kirjoitusta kuvaava numero viittaa suoraan alkuperäisen aineiston numerointiin. Analyysiä

Kirjoitus 1	Kirjoitus 47
Kirjoitus 3	Kirjoitus 49
Kirjoitus 5	Kirjoitus 51
Kirjoitus 7	Kirjoitus 53
Kirjoitus 9	Kirjoitus 55
Kirjoitus 11	Kirjoitus 57
Kirjoitus 13	Kirjoitus 59
Kirjoitus 15	Kirjoitus 61
Kirjoitus 17	Kirjoitus 63
Kirjoitus 19	Kirjoitus 65
Kirjoitus 21	Kirjoitus 67
Kirjoitus 23	Kirjoitus 69
Kirjoitus 25	Kirjoitus 71
Kirjoitus 27	Kirjoitus 73
Kirjoitus 29	Kirjoitus 75
Kirjoitus 31	Kirjoitus 77
Kirjoitus 33	Kirjoitus 79
Kirjoitus 35	Kirjoitus 81
Kirjoitus 37	Kirjoitus 83
Kirjoitus 39	Kirjoitus 85
Kirjoitus 41	Kirjoitus 87
Kirjoitus 43	Kirjoitus 89
Kirjoitus 45	