

**”HALUAISIN SYÖDÄ MURHEEN POIS” – TUTKIMUS KUU-
DESLUOKKALAISTEN KOKEMUKSISTA TUNTEISTA JA
SYÖMISESTÄ**

Hannele Huhta-Kahma & Hanna Juvonen

Pro Gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Opettajankoulutuslaitos
2011

TIIVISTELMÄ

Huhta-Kahma, H. & Juvonen, H. 2011. ”Haluaisin syödä murheen pois” - Tutkimus kuudesluokkalaisten kokemuksista tunteista ja syömisestä. Pro Gradu -tutkielma. 88s.

Tunnesyöminen on tunteiden säätelyä syömällä. Siihen vaikuttavat yksilölliset, sosiaaliset ja ulkoiset tekijät, ja se ilmenee yksilöllä erilaisena ruokakäyttäytymisenä. Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, miten kuudesluokkalaisten kokevat tunteiden vaikuttavan syömiseen, millaista on lasten tunnesyöminen ja onko tyttöjen ja poikien tunnesyömisessä eroja. Tutkimukseemme osallistui 98 kuudesluokkalaista. Toteutimme tutkimuksen kyselylomakkeella, joka jakautui eläytymismenetelmiin ja strukturoituun kyselylomakkeeseen. Toteutimme analyysin teorialähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimuksessamme kuudesluokkalaisten kokemukset osoittavat, että tunnesyömisestä esiintyy jo lapsuudessa. Tunnesyömistä esiintyy lapsilla sekä syömisestä lisääntymisenä että vähentymisenä. Syömistä lisäävät muun muassa paha mieli ja ilo, kun taas syömistä etenkin tytöillä vähentää jännittyneisyys. Hyvin monet tunteet saivat osan oppilaista jättämään syömättä. Pelon ja vihan kaltaisilla harvemmin koetuilla tunteilla ei ole juurikaan yhteyttä lasten tunnesyömiseen.

Lasten tunnesyöminen esiintyy sekä syömisestä lisäämisenä, vähentämisenä että syömättä jättämisenä. Sukupuolien välillä ei ole havaittavissa suuria eroja, mutta pojilla tunnesyöminen ei esiinny syömisestä vähentymisenä niin vahvasti kuin tytöillä. Tunteet saivat lapset syömään ylivoimaisesti eniten herkkuja, mutta tämän lisäksi tavallinen kotiruoka mainittiin useasti.

Tutkimuksemme osoittaa, että tunteet vaikuttavat lasten syömiseen ja tunteisiin syötävä ruoka on usein epäterveellistä. Tunnesyömiseen olisi puututtava jo lapsuudessa, jolloin voitaisiin ennaltaehkäistä aikuisiän tunnesyömistä ja parantaa yksilöiden tunteiden säätelytaitoja.

Avainsanat: lapset, ruokakäyttäytyminen, tunnesyöminen, tunteet, tunteiden säätely

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	3
1 JOHDANTO	6
2 TUNTEIDEN SÄÄTELY	8
2.1 Tunteiden säätelytavat.....	10
2.2 Tunteiden säätely lapsilla ja nuorilla.....	12
3 TUNNESYÖMINEN.....	14
3.1 Syömiseen liittyvät tunteet.....	18
3.2 Tunnesyömiseen johtavat tekijät.....	20
3.2.1 Ulkoiset tekijät.....	20
3.2.2 Yksilölliset tekijät.....	23
3.2.3 Sosiaaliset tekijät	26
3.3 Ruokailuun liittyvä käyttäytyminen.....	27
3.4 Lasten syöminen ja tunteiden säätely.....	30
4 TUTKIMUS.....	34
4.1 Tutkimuksen tehtävät	35
4.2 Tutkittava joukko ja tutkimuksen toteutus	36
4.3 Tutkimusmenetelmät.....	36
4.4 Analyysimenetelmä.....	39
4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	40
5 TULOKSET.....	45
5.1 Tunteet ja syöminen	45
5.2 Negatiiviset tunteet ja syöminen	48
5.3 Positiiviset tunteet ja syöminen.....	55
6 POHDINTA.....	57
6.1 Tutkimustulokset teorian valossa.....	57
6.2 Omat ajatukset lasten tunnesyömisestä teorian ja tutkimuksen valossa	62

6.3 Tutkimuksen hyöty ja jatkotutkimusten suuntaaminen.....	64
LÄHTEET.....	67
LIITE1.....	81
LIITE2.....	85

1 JOHDANTO

Suomalaisessa yhteiskunnassa tunnesyöminen on yleinen ilmiö ja 1900-luvun loppupuoliskolla ruoka on muuttunut energian lähteestä nautinnoksi (Mäkelä 2004, 369). Syöminen tuottaa mielihyvää, sillä on kulttuurin antamia merkityksiä, se liittyy usein sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja lohduttaa. Kuitenkin nykyajan kauneusihanteet ihannoivat laihuutta, jonka vuoksi ihmisillä tulisi olla jatkuva pyrkimys laihtua. (Kuusinen 1993, 145.) Laihuuden ihannoiti näkyy etenkin mediassa, vaikka samaan aikaan pyritään edistämään terveellistä ruokakäyttäytymistä. Ristiriitaisten ihanteiden lisäksi yksilö voi kokea elämässään henkistä painetta ja räsitusä, vastoinkäymisiä, haasteita ja ilon tunteita, joihin normaalit tunteiden säätelykeinot eivät riitä. Tällöin nälän lisäksi tunteet voivat alkaa vaikuttaa ruokailutottumuksiin tunteiden säätelyn yhteydessä ja näin siirrytään normaalista syömisestä tunnesyömiseen. Tunnesyöminen on tapa säädellä negatiivisia ja positiivisia tunteita ruoalla, mikä luo vain hetkellisen hyvän olon tunteen (Spoor, Bekker, van Strien & van Heckb 2007, 372–373). Tehokkaat tunteiden säätelykeinot ennaltaehkäisevät tunnesyömistä. Aikuisilla tunteiden säätelykeinot ovat kehittyneet ja tunteiden säätely on itsenäistä, kun lapsilla tunteiden säätelyyn voivat vaikuttaa ulkoiset tekijät, kuten vanhemmat (Eisenberg & Spinrad 2004, 335).

Aikuisten tavoin lapset kohtaavat haasteita ja kokevat vahvoja tunteita. Aikuisten tunnesyömistä on tutkittu laajasti, mutta lapsilla on tehty vain muutamia tutkimuksia (mm. van Strien & Oosterveld 2008, Braet & van Strien 1997), ja nämäkin tutkimukset ovat tehty ulkomailla. Vähäinen lasten tunnesyömistä tutkimus voi johtua aiheen vaikeudesta, sillä aikuistenkin voi olla vaikeaa tunnistaa tunteitaan ja tiedostaa omia syömistottumuksiaan kokiessa erilaisia tunteita. Lapsille tämä voi olla vielä hankalampaa, koska lapsi ei välttämättä osaa kuvailla ja nimetä tunteitaan aikuisten tavoin. Lasten reagoiminen tunteisiin näkyy hyvin yksilöllisesti ja sanojen puuttuessa tunnetilaa voi olla vaikea selvittää. Muutamat tutkimukset (mm. Steinegger 2005, van Strien, van der Zwaluw & Engels 2010) ovat esittäneet tunnesyömistä kehittyvän vasta nuoruuden ja aikuisuuden aikana, joten tämänkin vuoksi tutkimus lasten parissa on voinut jäädä vähäiseksi. Muutaman aiemman tutkimuksen mukaan tunnesyömistä olisi kuitenkin havaittavissa jo lapsuudessa, joten päätimme keskittyä lasten tunteisiin ja syömiseen. Aiheen ajankohtaisuuden vuoksi lisätietoa tarvitaan ja ristiriitaiset

tutkimustulokset, kuten esiintyminen lapsuudessa ja nuoruudessa, edellyttävät tunnesyömisen alkamisajankohdan tarkentamista.

Tunnesyömisen ymmärtäminen on tärkeää, koska tunteiden säätelyn harjoittamisella voidaan vaikuttaa syömisongelmiin, kuten ylensyöntiin (Thayer 2003, 52–53). Tutkimalla kuudesluokkalaisia selvitimme, onko tunnesyömisen piirteitä havaittavissa jo lapsuudessa. Tämän tiedon avulla siihen voitaisiin puuttua ajoissa ja ennaltaehkäistä tunnesyömistä. Koska tunnesyömiseen johtavat tekijät ja tunteet ovat lapsuudessa erilaisia kuin aikuisuudessa, selvitimme, miten ja mitkä tunteet vaikuttavat syömiseen kuudesluokkalaisten kokemusten mukaan. Lisäksi selvitimme ilmeneekö tunnesyöminen kuudesluokkalaisten kokemusten mukaan syömisen vähentymisenä, lisääntymisenä vai syömättä jättämisenä. Huomioimme myös sukupuolten välisiä eroja ja selvitimme, miten tunteet vaikuttavat ruokavalintoihin. Keskityimme tutkimuksessamme lasten tunnesyömiseen yleisellä tasolla jättäen pois muun muassa neurologiset tekijät ja syömishäiriöt. Tavoitteenamme oli saada kuudesluokkalaisia tutkien tarkempi kuva lasten tunnesyömisestä ja konkreettisempi käsitys lasten syömiseen vaikuttavista tunteista, sukupuolieroista ja tunteisiin syötävistä ruoista. Pyrimme kuudesluokkalaisten kokemusten perusteella saamaan yleistämiskelpoisen ja totuudenmukaisen kuvan lasten tunnesyömisestä. Valitsimme kuudesluokkalaiset, koska halusimme painottaa tutkimuksemme lapsiin ja alakouluun. Oletimme, että kuudesluokkalaiset osaava jo kuvailla tunteitaan ja reflektoida syömistään toisin kuin nuoremmat alakoululaiset.

Teoria koostuu tunteiden säätelystä ja tunnesyömisestä. Tunteiden säätelyssä toimme esiin tunteiden säätelytapoja ja lasten ja nuorten tunteiden säätelyä. Näin selvitimme tunnesyömisen taustaa. Tunnesyömisen määrittelyn lisäksi huomioimme syömiseen liittyvät tunteet ja keskityimme tunnesyömiseen johtaviin tekijöihin. Tutkimme ruokailuun liittyvää käyttäytymistä ja lisäksi tarkensimme lasten tunteiden säätelyn yhteyksiä syömiseen. Tämän teorian pohjalta loimme tutkimuskysymykset ja toteutimme tutkimuksemme.

2 TUNTEIDEN SÄÄTELY

Thompson (1994) määrittelee tunteiden säätelyn koostuvan ulkoisista ja sisäisistä prosesseista, jotka ovat vastuussa tunnereaktioiden, erityisesti niiden intensiivisyyden ja hetkellisten piirteiden, tarkkailusta, arvioinnista ja muokkaamisesta halutun päämäärän saavuttamiseksi (Thompson 1994, 27–28). Tunteiden säätely on prosessi, joka koostuu sisäisten tunnetilojen herättämisestä, ylläpitämisestä, muuttamisesta, intensiivisyydestä tai kestosta ja tunteisiin liittyvistä fysiologisista prosesseista (Eisenberg, Guthrie, Fabes, Reiser, Murphy, Holmgren, Maszk & Losoya 1997, 295). Tunnetilaa voi ilmaista tietoisesti tai tiedostamatta esimerkiksi ilmeillä, eleillä, näyttämällä tunteitaan tai teeskentelemällä ja liioittelemalla tunteita (Cole 1986, 1315–1316).

Grossin (1999, 551–573) mukaan tunteiden säätely voidaan jakaa kolmeen osaan: *tunteiden säätely, säätely itsellä ja muilla sekä tietoinen ja tiedostamaton säätely*. Denham (1998, 151–156) tekee jaottelun eri tavalla: *tunteiden säätely*, missä ihminen tiedostaa omia tunteitaan ja niiden ilmentymistä, *havaintojen ja tiedon säätely*, missä yksilö selviytyy tilanteesta tiedon avulla ja *käyttäytymisen säätely*. Käyttäytymisen säätely näkyy tilanteissa ulospäin selviytymisstrategiana, jossa lähtökohtana ovat joko tunteet, tieto tai käyttäytyminen. Yksilö voi valita itseään parhaiten tyydyttävän selviytymiskeinon, vaikka se ei välttämättä olisi sosiaalisen ympäristön kannalta paras. Kerran tyydytystä tuonut selviytymiskeino ei välttämättä enää seuraavalla kerralla tuo yksilölle samaa hyvän olon tunnetta, jolloin hän voi joutua muuttamaan selviytymiskeinojaan. (Denham 1998, 151–156.) Tunteiden säätelyä on jaoteltu lisäksi seuraavasti: *tunnetilan säätely, tunteita herättävät tilanteet ja tunteijohtoinen käyttäytyminen* (Eisenberg, Fabes, Murphy, Maszk, Smith & Karbon 1995, 1361).

Erilaisten tilanteiden tarjoamat mahdollisuudet ja uhat herättävät tunteita eli emootioita, jotka ohjaavat toimintaa ja käyttäytymistä. Lisäksi emootiot vaikuttavat toimintakykyyn ja hyvinvointiin. (Juujärvi & Nummenmaa 2004, 59.) Tunteiden säätely on sitä, että vaikka yksilö kokisi äärimmäisen vahvoja negatiivisia tai positiivisia tunteita eikä pystyisi kunnolla hallitsemaan niitä, hän pystyy siitä huolimatta säätämään ja ohjaamaan olemustaan ja käyttäytymistään (Underwood 1997, 127). Tunteiden säätelytavat opitaan jo varhaislapsuudessa. Jos tällöin tunteiden säätely on heikkoa, voidaan olettaa lapsen kehittyvän vältteleväksi ja vetäytyväksi. Varsinkin turhautumisen säätelyyn on

syötä kiinnittää huomiota jo varhaislapsuudessa. Palkitut tunteiden säätelytavat ovat pohjana käyttäytymisen säätelylle vanhempana. (Stifter, Spinrad & Braungart-Rieker 1999, 28.)

Bridgesin, Denhamnin ja Ganibanin (2004, 343–344) mukaan tunteiden säätelyn tavoitteena on tunteiden kokemisen ja ilmaisun muunteleminen (minimointi, maksimointi, naamiointi ja teeskentely). Mukautuva tunteiden säätely vaatii näiden lisäksi tunnetilojen herättelyä ja kunnossapitoa, sekä lisääntyneiden negatiivisten tunteiden vähentämistä. Tunteiden säätelyn on oltava joustavaa ja mukautuvaa, koska yksilön on säädeltävä tunteitaan sen hetkisen ympäristön mukaan. Jos yksilö ei voi mukauttaa tunteiden säätelyään ympäristön muutosten mukaisesti, tunteiden säätelyä ei voida toteuttaa. (Bridges ym. 2004, 343–344.)

Tunteiden säätelyä on vaikea mitata, sillä tunteet voivat olla vaikeasti selitettävissä ja tunnetilaa ei välttämättä voi havainnoimalla selvittää. Tunteiden säätely on yhteydessä muun muassa temperamenttiin, kulttuuristen normien ja ilmaisutapojen sisäistämiseen ja sosiaaliseen kontekstiin ja näin ollen on vaikea määrittellä, mikä on sopivaa tunteiden säätelyä. Tunteiden säätelyn opettaminen ei myöskään tästä syystä ole kovin helppoa. Kiukutteleva lapsi saa yleensä moitteita käytöksestään, vaikka hän vain ilmaisee pahaan oloaan tavalla, jonka hän osaa. (Underwood 1997, 128.)

Lisäksi kulttuuri vaikuttaa tunteiden säätelyyn. Maussin, Bungen ja Grossin (2008) mukaan tunteita joudutaan hillitsemään jo lapsuudesta lähtien, koska monissa kulttuureissa vallitsee käsitys jonka mukaan esimerkiksi pojat eivät saisi itkeä ja viha on naisille sopimaton tunne. Sosiokulttuuriset normit määrittävät, millaiset tunnereaktiot missäkin tilanteissa ovat hyväksyttäviä. (Mauss ym. 2008, 44–45.) Myös Brodyn (1985, 133–135) mukaan naisten odotetaan olevan tunteellisempia ja vähemmän aggressiivisiä kuin miehet, ja lisäksi naisten sallitaan kokea enemmän pelon ja surullisuuden tunteita kuin miesten. Lapset oppivat jo nuorina säätelemään tunteitaan kulttuuristen sääntöjen mukaisesti: poikia saatetaan rohkaista käsittelemään tunteita analyttisesti, kun taas tyttöjen odotetaan ajattelevan ja toimivan tunnepitoisesti. (Brody 1985, 133–135.) Suomessa korostetaan yksilöiden autonomiaa ja sukupuolinäkökulmasta Suomi on tasa-arvoinen maa (Julkunen 2004, 179). Näin ollen Suomessa ei ole tarkkaan määriteltyjä sukupuolille sopivia tunteita, mutta kansanperinteet voivat edelleen siirtyä sukupolvelta toiselle huomaamatta.

2.1 Tunteiden säätelytavat

Tunteiden säätelytavat vaikuttavat syömiseen, ja etenkin huonot tunteidensäätelytavat lisäävät yksilön ruoankulutusta. Yksilölliset erot tunteiden säätelytavoissa ovat yhteydessä kasvaneeseen ruoankulutukseen. Yksilöt jotka tunteita säädelllessään käyttävät säännöllisesti tunteiden tukahduttamista, syövät enemmän kokiessaan tunteita kuin yksilöt, jotka eivät käytä tätä tunteidensäätelykeinoa. (Evers, Stok & de Ridder 2010, 796, 800.)

Tunteet ja tunteidensäätely voivat vaikuttaa monin eri tavoin hyvinvointiin. Yksilö voi vaikuttaa sekä tunteiden heräämiseen että heränneisiin tunteisiin tietoisella säätelyllä. Yksi tunteiden säätelyn ja sosiaalisesti taitavan toiminnan muoto on coping. Copingia voidaan käyttää esimerkiksi epämiellyttävissä tilanteissa ja niiden herättämissä negatiivisissa tunteissa: yksilö voi pyrkiä muuttamaan tunnetilaansa ajattelemalla tilannetta toisesta näkökulmasta tai arvioimaan erilaisten reaktioiden sopivuutta ja seurauksia. Copingin avulla yksilö voi myös vaikuttaa siihen, millaisia tunteita hän kokee ennen tilannetta. (Juujärvi & Nummenmaa 2004, 61.)

Tunteiden säätely on yhteydessä esimerkiksi yksilön opiskeluun, työhön, perheeseen ja vapaa-aikaan liittyviin tavoitteisiin. Tunteiden säätelyn hallitsevin tavoite on suojella, tukea ja parantaa yksilön itsetuntoa, yksilöllisyyttä ja tehokkuutta. Tämä tapahtuu ylläpitämällä ja lisäämällä positiivisia tunteita ja välttämällä negatiivisia tunteita. (Trommsdorff & Rothbaum 2008, 85, 89.)

Ihmiset eivät ole vain passiivisesti tunteidensa armoilla, vaan tunteita voidaan aktiivisesti säädellä. Säätelytapoja on löydetty kaksi: *tilannekeskeiset* (response-focused) ja *ennakoivat* (antecedent-focused) (Mauss ym. 2008, 40–41).

Ennakoivien tunteiden säätelykeinojen avulla voidaan ennakoida tulevia tapahtumia ja esimerkiksi säädellä tunnetilaa tilanteeseen sopivaksi. Säätely alkaa *tilanteen valinnalla*, jolloin yksilö voi valita tunnetta muuttavia toimintoja, kuten tiettyjen tilanteiden ja ihmisten välttämistä ja suosimista oman tunnetilansa mukaan. Toiminta voi vaikuttaa yksilön tunne-elämään lyhyt- tai pitkäkestoisesti. Tilanteen valinnan jälkeen siitä pyritään saamaan mahdollisimman suuri hyöty *tilannetta muokkaamalla*, eli yksilö muuttaa tilannetta tunnetilansa muuttamiseksi. Muokkaamista seuraa *huomion*

suuntaaminen, jossa yksilö suuntaa huomionsa tai kääntää huomion pois jostain vaikuttaakseen tunnetilaansa. Tämän jälkeen yksilö muokkaa tilanteeseen liittyvää näkökulmaansa *kognitiivisessa muutoksessa*. Tällöin yksilön tunnetila vahvistuu tai se voi jopa muuttua. Yksilö arvioi uudelleen senhetkisen tilanteen ja kykynsä hallita tilannetta ja pyrkii muuttamaan tunnetilaansa haluamaansa suuntaan. Koko prosessin aikana tapahtuu tilanteen ja tunnetilan uudelleenarviointia. (Gross 1998, 225; Gross 2002, 282–283.)

Yksilö voi siis vaikuttaa tunteisiinsa jo ennen niiden ilmaantumista. Jos yksilöllä on esimerkiksi tiedossa vihan tunteita herättävä tilanne, kuten tapaaminen epämiellyttävän henkilön kanssa, hän voi asennoitua jo etukäteen tilanteeseen ja pyrkiä muuttamaan tunteitaan. Yksilö voi ennen vihan tunteita herättävää tilannetta yrittää esimerkiksi kiinnittää vähemmän huomiota häntä vihastuttaviin asioihin tai yrittää nähdä tilanteen toisten näkökulmasta. (Mauss ym. 2008, 41.)

Tilannekeskeiset tunteidensäätelykeinot auttavat säätelemään tunteita vallitsevan tilanteen vaatimalla tavalla ja niitä käytetään yleensä jo tunteen ilmaannuttua. Yksilö voi tässä vaiheessa joko ilmaista tunteensa tai yrittää vaimentaa niitä. Tämän jälkeen tapahtuu mahdollinen tukahduttaminen. (Gross 2002, 282–283.) Tunteen kokemisen jälkeen yksilö käyttää *kognitiivista* ja *behavioraalista säätelyä*. Kognitiivista säätelyä on esimerkiksi kieltäminen: yksilö voi olla vihainen hävittyään tennisottelun, mutta ei halua myöntää itselleen kokevansa vihan tunteita, koska hän haluaa olla hyvä häviöjä. Behavioraalista säätelyä puolestaan on tukahduttaminen: tennisottelun hävinnyt voi siis vihan tai surun tunteistaan huolimatta pitää kasvoillaan neutraalin ilmeen, joka ei ilmaise pettymystä. (Mauss ym. 2008, 40–41.)

Goleman (1997, 71) puolestaan esittelee Mayerin tutkimuksessa esiin nousseet kolme tunteiden tarkkailu- ja hallitsemistyyppiä. Ensimmäinen on *tiedostavat*: yksilöt ovat jatkuvasti tietoisia tunteistaan ja sen vuoksi myös eteviä tunne-elämän taidoissaan. Vastoinkäymisiä kohdatessaan he selviytyvät niistä muita paremmin ja pystyvät tehokkaasti säätelemään tunteitaan. Toinen tyyppi on *voimattomat*: Nämä ihmiset joutuvat usein tunteidensa valtaan voimatta niille mitään, ja he kokevat tunteiden hallitsevan heitä. He eivät myöskään yritä päästä eroon ikävistä tunteista, koska uskovat etteivät he voi hallita niitä. Kolmantena ovat *hyväksyjät*. Hyväksyjät ovat usein tietoisia tunteistaan, mutta he usein vain hyväksyvät tunteensa yrittämättä muuttaa tai säädellä niitä. (Goleman 1997, 69–72.)

2.2 Tunteiden säätely lapsilla ja nuorilla

Pienten lasten tunteiden säätelyä on vaikea tutkia, sillä lapset reagoivat eri tavoin erilaisiin ärsykeisiin. Lapsen kokemukset ja temperamentti, sekä kehitys vaikuttavat esimerkiksi mahdollisten pelkotilojen syntymiseen ja näin ollen ulospäin näkyvään tunteiden hallintaan. (Kagan 1994, 22–23.) Kuitenkin ennen kouluikää lapsen on opittava monia tunteiden säätelyyn liittyviä asioita, kuten pettymyksen sietäminen, pelosta ja ahdistuksesta selviytyminen, oman itsensä ja omaisuuden rajoittaminen (on opittava mitä saa ja mitä ei saa tehdä), sekä kavereiden kanssa leikkiminen (Cole, Michel & O’Donnell Teti 1994, 76).

Eisenbergin ja Spinradin mukaan lasten tunteiden säätelyssä on hyvä erottaa toisistaan seuraavia asioita. Ensimmäisenä on syytä huomioida vaikuttavatko ulkoiset tekijät lapsen tunteiden säätelyyn vai hallitseeko lapsi itse tunteiden säätelyn aloittamista ja toteuttamista. Toisena on erotettava säätelyn kannalta tärkeä tavoitteisiin perustuva käyttäytyminen tahattomasta ja harkitsemattomasta käyttäytymisestä. Kolmantena on huomioitava onko säätely omaehtoista vai kontrolloiko joku käyttäytymistä ulkoapäin. (Eisenberg & Spinrad 2004, 335.)

Lasten tunteiden säätely tapahtuu yleensä hälventämällä tai tukahduttamalla heränneitä tunteita. On olemassa kolme tilannetta, joissa lapset vaikuttavat siihen mitä tunteita he kokevat ja miten he niitä ilmaisevat. Ensimmäinen on tilanne, jossa lapsi päättää osallistuuko vai jättääkö hän osallistumatta johonkin toimintaan ja tilanteeseen. Lapsi siis huomioi tai jättää huomioimatta jonkin asian, jos se esimerkiksi herättää hänessä negatiivisia tunteita. Toinen on tilanteiden arviointi: lapsi voi valita, miten hän arvioi tilanteen. Jos toinen lapsi esimerkiksi vahingossa läikyttää toisen lapsen päälle vetä, voi lapsi joko arvioida tilanteen vahingoksi tai tahalliseksi. Kolmanneksi tunteita voidaan muokata, eli vaikka yksilöllä olisi jokin tietty tunnetila, voi hän esittää ja näyttää muille jopa päinvastaisen tunteen. Jos lasta esimerkiksi kiusataan ja hänen tekisi mieli itkeä, hän ei kuitenkaan tee niin vaan voi päinvastaisesti nauraa ja kääntää tilanteen leikiksi. (Gross 1999, 551–565.)

Kun lapset oppivat kertomaan tunteistaan, heidän pitäisi olla kykeneväisempiä säätelämään negatiivisia tunteitaan, koska väärinymmärrykset vähentyvät lapsen pystyessä myös sanallisesti kertomaan tunteistaan (von Salisch 2008, 152–53). Tunteista kertominen ja niistä keskusteleminen esimerkiksi

vanhempien kanssa on tärkeää: tunteista keskustelemalla vanhemmat voivat osoittaa lapsilleen että heidän tunteensa ovat arvokkaita, ja lisäksi he voivat antaa neuvoja kuinka tunteita voi säädellä. Kyky sanallistaa tunteita kasvattaa myös lapsen eri tunteidensäätelykeinoja. (von Salisch 2008, 154–155.)

Vanhempien tunteiden säätelytaidot vaikuttavat myös lasten tunteiden säätelyyn. Tämä tunnesäätelytapojen ”periytyminen” johtuu vahvimmin lapsilähtöisestä vanhemmuudesta, jolloin vanhemmat hyväksyvät lapsensa tunneilmaisut. (Tirkkonen, Kokkonen & Pulkkinen 2004, 53.) Lisäksi lapsi tarvitsee yleensä aikuista tukemaan tunteiden säätelyä. Aikuisen rooli voi olla prosessissa monenlainen. Tukijan roolissa aikuinen antaa neuvoja ja näyttää mallia tunteiden säätelyn tavoista, kun taas tasa-arvoisena kumppanina lapsen rinnalla aikuinen voi ohjata lasta tekemään myös itsenäisiä päätöksiä ollen koko ajan lapsen tukena. (Denham 1998, 157–161.)

Tunteiden säätelyn varhaisella tuella on tärkeä ja pitkäkestoinen vaikutus, sillä tunteiden säätely on yhteydessä tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmiin nuorilla. Nuoret, jotka pystyvät säätämään vihan, surun ja ahdistuksen kaltaisia negatiivisia tunteita, kokevat vähemmän masennusta kuin ne nuoret, jotka eivät pysty käsittelemään negatiivisia tunteitaan. (Silk, Steinberg & Sheffield Morris 2003, 1877.) Myös Bettsin, Gullonen ja Allenin (2009, 481) mukaan nuorten masennus ja tunteiden säätelytaidot ovat yhteydessä toisiinsa: yleensä masentuneet nuoret käyttävät tunteiden säätelyyn tunteiden tukahduttamista enemmän kuin tietoperäistä tilanteen ja tunteiden uudelleenarviointia (Betts ym. 2009, 481).

Alhaista tunteiden säätelyä esiintyy nuorilla, jotka eivät usko voivansa tehdä mitään tilanteensa parantamiseksi. Heidän selviytymisstrategiansa on taisteluhenkkinen, ja he ajattelevat autonomiansa olevan uhattuna, jos vanhemmat yrittävät auttamalla ohjata tilanteita. Nuoret, joiden asenne vaikeita tilanteita kohtaan on positiivinen ja jotka ajattelevat selviytyvänsä tilanteesta jollain tapaa, ovat yleensä parempia säätämään myös tunteitaan, koska he saavat usein tukea vanhemmiltaan ja he hyväksyvät tuen kokematta sen loukkaavan heidän autonomiaansa. (Boekaerts 2002, 408, 410.)

3 TUNNESYÖMINEN

Tunnesyöminen on nähty olevan reaktio kielteisiin tunteisiin (Lindeman & Stark 2001, 257), ahdistukseen (van Strien & Ouwens 2007, 255) ja itsetuntoa uhkaaviin tekijöihin (Wallis & Hetherington 2004, 43–44). Zysberg ja Rubanov (2010, 345) esittelevät Meyerin, Leungin, Barryn ja DeFeon tunnesyöminen määritelmän. Tunnesyöminen on termi, joka liittyy tunteisiin yhdistettyihin ruokailutapoihin, jotka eivät johdu nälän tunteesta ja on usein piirre toimintahäiriöisestä selviytymiskeinosta, jossa tehokas tunteiden säätely on korvattu syömisellä. Tunnesyöminen on yhdistetty monimutkaiseen yhdistelmään geneettisiä, fysiologisia ja emotionaalisia tekijöitä. Lisäksi Elfhagin, Tyneliuksen ja Rasmussenin (2007, 194) mukaan tunnesyöminen on syömistä, joka tapahtuu negatiivisten tunteiden johdosta silloin, kun yksilöllä on ongelmia tunteiden käsittelemisessä muulla tavoin. Tunne voi olla ahdistusta tai yksinäisyyden tunnetta.

Tunnesyömistä on luokiteltu usein eri tavoin. Levitanin ja Davisin (2010, 785) mukaan tunnesyöminen voidaan jakaa kahteen osaan: stressiperäinen tunnesyöminen ja ylisyöminen riippuvuuden muotona. Stressiperäisessä tunnesyömisessä (haavoittuva) yksilö syö negatiivisiin tunteisiinsa ja tämä voi lopulta aiheuttaa riippuvuutta ruoasta, mikä onkin tunnesyöminen toinen osa. Riippuvuus ruoasta voi olla yhtä vahva kuin riippuvuus huumeista. (Levitan & Davis 2010, 785.) Macht (2008, 4) käsittelee tunnesyömistä eri näkökulmasta. Hän jakaa sen viiteen luokkaan: ruokavalintoja hallitsevat tunteet, tunteiden tukahduttaminen ruoalla, syöminen hallinnan häiriö ajattelun tasolla, tunteiden säätely syömällä ja syöminen aiheuttama muutos yksilön tunnetilassa. (Macht 2008, 4.)

Tunnesyömisestä voi helposti tulla tiedostamaton tapa, jonka saatamme oppia jo lapsena. Kun olo paranee syömällä ruokaa, seuraavalla kerralla tietää valmiiksi mikä auttaa oloon. (Thayer 2003, 55.) Tunnesyöminen ilmaantuu tunteiden säätelyn yhteydessä. Se on tapa säädellä tunteita ruoalla ja voi johtaa negatiivisten tunteiden alikäsittelyyn, mikä luo vain hetkellisen hyvän olon tunteen. Tunnekeskeinen selviytyminen ja vältteleminen ovat yhteydessä korkeamman tason tunnesyömiseen. On kuitenkin epäselvää, johtavatko vaikeudet tunteiden käsittelyssä tunnesyömiseen vai tunnesyöminen tunteiden käsittelyn välttelemiseen. (Spoor ym. 2007, 369, 372–373.)

Keskitalon, Tuorilan, Spectorin, Cherkasin, Knaapilan, Kaprion, Silventoisen ja Perolan (2008, 269) mukaan tunnesyöminen on yhteydessä ahmimishäiriöön useammin ylipainoisilla kuin normaali-

lipainoisilla, mutta ei ole tietoa siitä, johtaako tunnesyöminen ylipainoisuuteen, vai ylipainoisuus tunnesyömiseen. Riccan, Castellin, Lo Sauron, Ravaldin, Lapin, Mannuccin, Rotellan ja Faravellin (2009) mukaan henkilöt, joilla on ahmimishäiriö, ovat myös tunnesyöjiä. Ahmimishäiriöistä kärsivillä henkilöillä on todettu huomattavasti enemmän tunnesyömistä kuin muilla. Yhteys on sitä vahvempi, mitä pahempi ahmimishäiriö on. (Ricca ym. 2009, 420–421.) Toisaalta tunnesyöminen on yksi ylensyömiseen johtava tekijä (Evers, de Ridder & Adriaanse 2009, 717), joten vaikutukset ovat kehämäisiä. Tunnesyöminen on yhteydessä epäterveellisiin syömistottumuksiin, bulimiaan ja korkeampaan painoindeksiin. Tunnesyömiseen saattavat osittain vaikuttaa riittämättömyyden tunteet ja vaikeudet muodostaa läheisiä ihmissuhteita koska yksilön on vaikea luottaa muihin. (Waller & Osman 1998, 423.)

Tunnesyömistä on myös tavattu enemmän laihduttajilla, kuin muilla ihmisillä. Tosin on vaikea lajitella laihdutuskuurilla olevia muista ihmisistä, sillä suurin osa kiinnittää jollain tavoin huomiota syömiseensä. (Thayer 2003, 53.) Baucomin ja Aikenin mukaan syömisestä kontrollointi vaikuttaa siihen, miten tunteet vaikuttavat syömiseen. Alakuloisuus saa aikaan käänteisen reaktion syömistottumuksissa: dieetillä olevat, syömistään rajoittavat yksilöt syövät enemmän, kun taas normaalisti syöville alakuloisuus vähentää syömistä (Baucom & Aiken 1981, 582). Tosin Hermanın (1988, 183, 186) tunnesyömisestä määritelmän mukaan tunnesyöminen ei edellytä laihduttamista eikä ole yhteydessä laihduttamisen aiheuttamaan pyrkimykseen kontrolloida painoa.

Tunnesyömistä ja ylensyömistä tapahtuu enemmän välipalojen muodossa kuin normaaleilla aterioilla (Lowe & Fisher 1983, 142–143). Keskitalon ym. (2008, 269) ja Huttusen (1990, 499) mukaan tunnesyömisellä on yhteys rasvaisen ja makean, sekä runsaasti energiaa tai hiilihydraatteja sisältävän ruoan syömiseen. Tunnesyöminen on molemmilla sukupuolilla yhteydessä näiden makeiden ja energiapitoisten ruokien kulutukseen. Kyseiset ruoat, kuten ranskalaiset perunat, hampurilaiset ja pizzat ovat helposti valmistettavia, mikä voi myös olla syynä niiden runsaaseen kulutukseen negatiivisten tunteiden aikana. Motivaation ja voimien kadottua on helppo turvautua nopeasti saatavilla olevaan ruokaan. (Konttinen, Männistö, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen ja Haukkala 2010, 477–478.)

Tunnesyöminen tapahtuu usein salaa ja se on episodimaista, ja se liittyy voimakkaasti tai pitkäkestoisesti rasittaviin elämäntilanteisiin ja elinoloihin. Weinsteinin, Shiden ja Rollsin (1997, 11) mu-

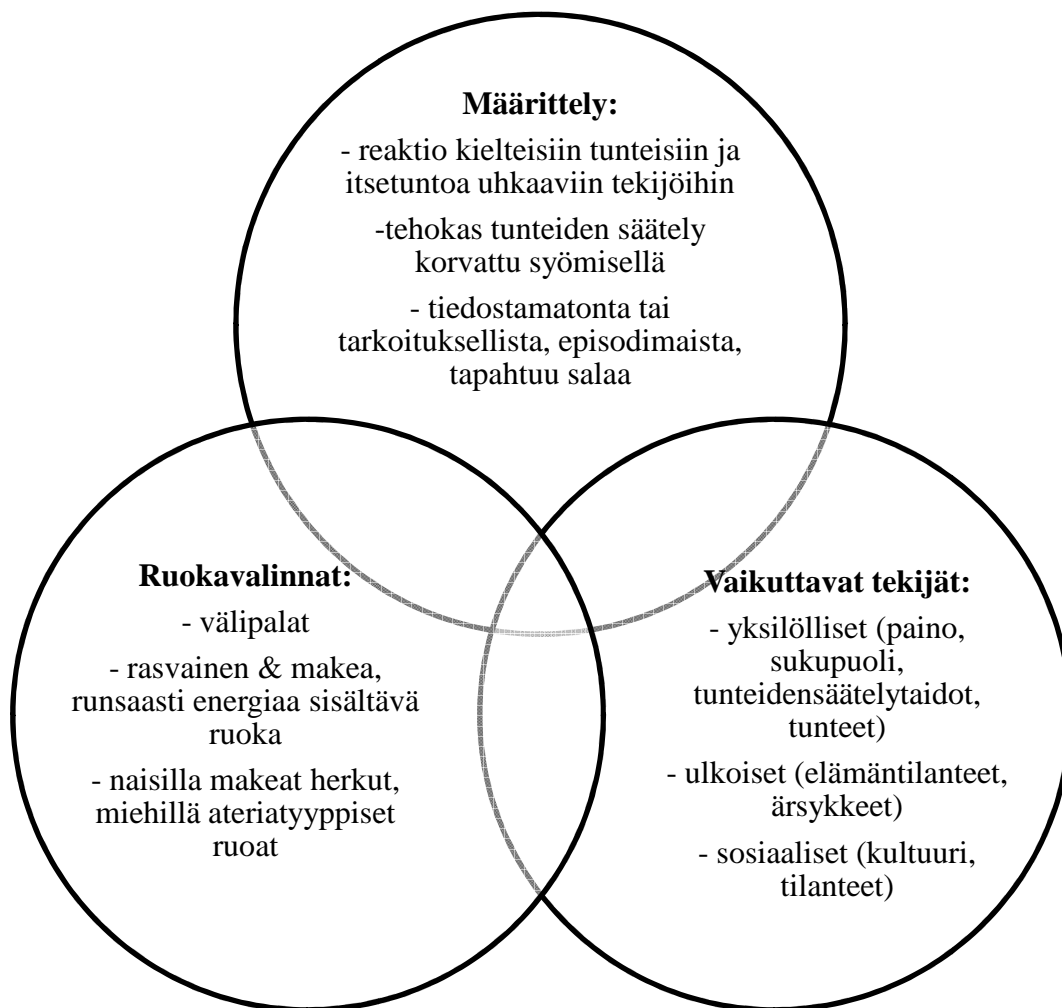
kaan tällaisia ovat koulu, työ, rakkaussuhteet ja raha. Tutkimusten mukaan stressaavissa tilanteissa ja elämänvaiheissa etenkin ylipainoisilla tunnesyöminen lisääntyy huomattavasti normaalipainoisiin verrattuna. (Huttunen 1990, 496–497.) Lohtusyömisepisodit ovat erityisen tyypillisiä suurempien elämäncriisien tai niiden uhan yhteydessä. Tällaisia tapahtumia ovat esimerkiksi avioliiton solmiminen, avioero, työn tai työpaikan vaihto ja läheisen kuolema (Huttunen 1990, 499).

Ominaista tunnesyömiselle on se, ettei nälän tunteella ole lainkaan osuutta tai sen osuus on hyvin vähäinen siihen. Erityisen tyypillistä tämä on ahmimiskohtauksen yhteydessä, jolloin syöminen saattaa jatkua pahoinvoinnista, päänsärystä ja oksennuksista huolimatta. Lihavilla esiintyy selvästi useammin syömistä ilman näläntunnetta. (Huttunen 1990, 499.) Keskitalo ym. (2008, 268) ovat löytäneet yhteyden myös hallitsemattoman syömisestä ja tunnesyömisestä välillä. Samat tekijät saavat ihmisen syömään hallitsemattomasti yleisesti kuin myös syömään tunteellisissa tilanteissa. Sen sijaan Turner, Luszczynska, Warner ja Schwarzer (2010, 146) ovat löytäneet tarkemman yhteyden tunnesyömisestä ja hallitsemattoman tunnesyömisestä välillä: tunnesyöminen ennustaa hallitsemattomaa syömistä, joka puolestaan johtaa tarjolla olevien herkkujen syömiseen positiivisen mielialan hallitessa. Suoranaista yhteyttä tunnesyömisestä ja herkkujen syömisestä välillä ei siis voida todeta. (Turner ym. 2010, 146.)

Wallisin ja Hetheringtonin (2004, 39, 45) mukaan tunnesyöminen tapahtuu negatiivisia tunteita kokiessa ja varsinkin stressaavat, yksilöä itseään uhkaavat tilanteet aiheuttavat energian ja rasvan kulutusta. Tunnesyöjät yrittävät ruoan avulla paeta negatiivisia tunteitaan tai hämätä itseään. Tunnesyömistä voi tapahtua tiedostamatta, mutta yksilö voi Slochowerin (1967, 138) mukaan syödä myös tarkoituksellisesti koska kokee syömisestä lievittävän ahdistusta ja masennusta. Gibsonin (2006, 53–61) mukaan tunnesyöjät saattavat olla herkempiä mielialan vaihteluille paineen alla, ja näin ollen etsivät lohdutusta ruoasta vaikeissa tilanteissa. Kun ihmiset yrittävät säädellä negatiivisia tunteitaan ruoalla, on heillä taipumusta ylensyödä. Heatherton ja Baumeister esittävät samansuuntaisen näkemyksen, jonka mukaan ylensyöminen johtuu yksilön yrityksestä siirtää huomio muualle häntä ahdistavasta tai uhkaavasta tilanteesta. Ympäristön asettamat paineet ja vaatimukset saavat yksilön ahmimaan: ahdistavassa tilanteessa yksilö pyrkii suuntaamaan huomionsa muualle, kuten ahmimiseen, ja näin hän kykenee pakenemaan häntä ahdistavasta tilanteesta. (Heatherton & Baumeister 1991, 88.) Epäterveellisen ruoan syömistä perustellaankin sen tuoman tunnetilan vuoksi:

kyseiset ruoat saavat yksilön olon tuntumaan paremmalta ja ne lohduttavat ikävissä tilanteissa. (Zellner, Loaiza, Gonzalez, Pita, Morales, Pecora & Wolf 2006, 792).

Kaiken kaikkiaan tunnesyöminen koostuu monesta eri osa-alueesta, jotka yhdessä vaikuttavat tunnesyöminen kehittymiseen ja ilmenemiseen. On huomioitava, että tunnesyöminen edellyttää kaikkien kuvio1:ssä esitettyjen osa-alueiden piirteitä. Tunnesyöminen ilmeneminen pohjautuu tunnesyöminen määritelmiin, joihin liittyvät vaikuttavat tekijät ja jotka yhdessä vaikuttavat ruokavalintoihin.



Kuvio1. Tiivistelmä tunnesyömisestä.

3.1 Syömiseen liittyvät tunteet

Tunteilla ja syömisellä on vahva yhteys, kun tunne ilmenee useimmin ruokatapahtuman yhteydessä kuin muut tunteet, ja se saa esiin fysiologisia ja käyttäytymiseen liittyviä muutoksia, jotka ovat yhteydessä ruokaan (kuvio1). Korkeinta ruoan kulutus on tylsyyden, alakuloisuuden ja väsymyksen yhteydessä, kun taas matalinta ruoan kulutus on pelon, kivun ja jännityksen yhteydessä. (Mehrabian 1980, 237, 241, 245–246.) Tunnetilat vaikuttavat muun muassa yksilön näläntunteeseen, kehon nälän ilmauksiin, yksilön taipumukseen syödä epäsäännöllisesti, sekä taipumukseen käyttää syömistä rentoutumiseen, mielialan kohentamiseen ja huomion siirtämiseen muualle. (Macht & Simons 2000, 68.)

Negatiiviset ja positiiviset tunteet vaikuttavat ihmisten ruokailuun eri tavoin. Ilon kaltaiset positiiviset tunteet ja sosiaaliset tilanteet saavat ihmiset ylensyömään, mutta useimmiten nämä syömiseen vaikuttavat tunnetilat ovat kielteisiä tai epämiellyttäviä. Tällaisia tunteita ovat esimerkiksi vihaisuus, ärtyneisyys, ahdistuneisuus, masentuneisuus, yksinäisyys ja ikävystyneisyys. (Thayer 2003, 52–56.) Samoin Macht ja Simons (2000, 70) esittävät yksilöiden syömistä muuttuvan epäsäännöllisemmäksi juuri negatiivisia tunteita kokiessa. Tutkimuksissa on huomattu että mielialaperäisen ylensyömistä laukaisi useimmiten jokin kielteisesti väritynyt tunne, perheristiriita, erotilanteen synnyttämä avuttomuus tai toivottomuus (Huttunen 1990, 496–497). Myös Macht (2008, 4) esittää, että tunnepitoiset tai voimakkaat tunteet voivat vähentää ja hillitä syömistä, kun taas negatiiviset tunteet voivat joko lisätä tai vähentää syömistä. Nälän tunne on suurempi vihan ja ilon aikana kuin pelon ja surun aikana, ja varsinkin vihan tunne aiheuttaa impulsiivista syömistä. Machtin ja Simonin (2000, 68–70) tutkimuksissa yksilöt arvioivat syövänsä enemmän kokiessaan pelon ja surun kaltaisia negatiivisia tunteita kuin kokiessaan ilon ja rentoutuneisuuden kaltaisia positiivisia tunteita.

Patel ja Schlundt (2001, 115–116) ovat löytäneet negatiivisten tunteiden lisäksi myös positiivisten tunteiden yhteyden syömiseen. Positiivinen ja negatiivinen mieliala lisäävät syödyn ruoan määrää enemmän kuin neutraali mieliala, ja lisäksi positiivinen mieliala vaikuttaa syödyn ruoan määrään hieman enemmän kuin negatiivinen mieliala. (Patel & Schlundt 2001, 115–116.) Canetti, Bachar ja Berry (2002, 162) esittävät hieman eroavia tuloksia. Negatiiviset ja positiiviset tunteet lisäävät syömistä, tosin positiiviset tunteet eivät vaikuta syömiseen yhtä vahvasti kuin negatiiviset. Ylei-

simmin koetuilla tunteilla kuten ilolla ja vihalla on suurempi vaikutus syömiseen kuin vähemmän yleisillä kuten järkytyksellä ja pelolla. (Canetti ym. 2002, 162.) Ruoasta nauttiminen on suurempaa ilon tunteen aikana kuin negatiivisten tunteiden vallitessa (Macht 1999, 113).

Ruoan ajatellaan olevan mielialaan vaikuttava tekijä, vaikka todellisuudessa ruoka nostaa energiatasoa, verensokeria ja vähentää jännitystä, jonka seurauksena myös mieliala yleensä paranee. Usein pelkkä mieliteko riittää vaikuttamaan ihmisen ruokakäyttäytymiseen ja mielialaan. Yleensä ihmisen tunnetila aikaansaa pakottavan tarpeen saada kyseisellä hetkellä haluttua herkkua tai ruokaa. Tutkimus osoittaaakin, että yleensä tunteen ja ruoan syömisestä välillä kuluu noin 15 minuuttia. Ihmiset eivät usein kestä negatiivisia tunteita vaan haluavat heti parannusta mielialaan. Syyllisyyden tunne voi kuitenkin iskeä ruoan syönnin jälkeen, mikä muuttaa vallitsevaa mielialaa. (Thayer 2003, 53–55.) Myös Huttusen (1990, 496–497) tutkimukset ovat jo aiemmin osoittaneet, että syöminen lievittää negatiivisia tunteita, mutta se voi tämän jälkeen myös aiheuttaa häpeää, syyllisyyttä ja itsevihaa. Polivyn, Hermanin ja McFarlanen (1994, 509) mukaan syöminen ei vähennä ahdistusta, vaan tutkimuksissa stressiin ja ahdistukseen keksijä syövät yksilöt raportoivat olevansa iloisempia keksijä syödessään, mutta vaikutus mielialaan ei ole pysyvä vaan ennen syömistä koettu ahdistus ei syömisestä jälkeen vähentynyt.

Tutkimusten mukaan syöminen keinona lievittää epämiellyttäväksi koettuja tunteita on yleisempää ylipainoisilla kuin muilla (Huttunen 1990, 496). Lihavilla on taipumus syödä erityisesti aggression, yksinäisyyden, ikävystymisen ja masentuneisuuden tunteiden yhteydessä. Emotionaalinen syöminen näyttää kuitenkin olevan enemmän episodimaista kuin jatkuvaa. Se liittyy elämäntilanteen stressaavuuteen. Siihen ei liity nälän tunnetta, ja syöminen tapahtuu yksin tai salaa. Tunnesyömisessä käytettävä ruoka joka esimerkiksi ”lohduttaa” tai ”rauhottaa”, määräytyvät yksilöllisten mieltymysten mukaan, mutta yleensä se sisältää paljon kaloreita. (Ganley 1989, 343–361.)

Emotionaaliset tilat ja sosiaalisten tilanteiden merkitys on suuri laihduttamisen repsahdustilanteissa. Repsahdukset tapahtuvat pääosin joko ahdistuneena, masentuneena tai ikävystyneenä yksin ollessa tai sosiaalisissa, miellyttäväksi koetuissa tilanteissa. Kuusinen esittelee Sjöbergin & Larssonin näkemyksen, jonka mukaan laihduttajien on erityisen vaikea pysyä tavoitteen mukaisessa käyttäytymisessä voimakkaan emotionaalisen stressin vallitessa. (Kuusinen 1993, 155.)

3.2 Tunnesyömiseen johtavat tekijät

Tunnesyömistä tutkittaessa on saatu paljon toisistaan eroavia tuloksia: osa tuloksista osoittaa ylipainolla olevan vaikutusta tunnesyömiseen, kun taas toisten tulosten mukaan laihduttajat ovat tunnesyöjiä muita enemmän. Lindemanin ja Starkin (2001) tekemän tutkimuksen mukaan tunnesyömiseen vaikuttavat yksilölliset piirteet, kuten stressitila, masennus, itseluottamus ja tyytyväisyys omaa vartaloa kohtaan. Tunnesyöjillä esiintyy myös enemmän riittämättömyyden tunteita, vaikeuksia uskoa itseensä, alakuloisuutta ja pyrkimyksiä täydellisyyteen. Tällaisista syistä johtuvalla tunnesyömisellä voi olla perusta psykologisessa haavoittuvuudessa, joka on yhteydessä syömishäiriöiden psykopatologiaan. (Lindeman & Stark 2001, 255, 257.) Eversin ym. (2009, 720–723) mukaan tunnesyöjäksi itsensä luokittelevan henkilön ruoan kulutus ei kasva tunteiden vaikutuksesta, kun taas henkilö, joka ei tunnista itseään tunnesyöjäksi, kuluttaa enemmän ruokaa kokiessaan voimakkaita tunteita. Poikkeuksena ovat positiiviset tunteet, joiden johdosta tunnesyöjäksi itsensä luokitteleva henkilö saattaa syödä normaalia enemmän. (Evers ym. 2009, 720–723.) Tunnesyömiseen johtavat tekijät voidaan jaotella ulkoisiin, yksilöllisiin ja sosiaalisiin tekijöihin, ja niiden vaikutukset tunnesyömiset ovat yksilöllisiä (kuviol).

3.2.1 Ulkoiset tekijät

Ulkoiset ruokaan ja ruokaan liittyvät tekijät voivat laukaista syömisestä. Lihavilla henkilöillä syöminen on seurausta ulkoisista ärsykkeistä, kuten ruoan saatavilla olosta, muiden syömisestä, ja uskuksesta, että edellisestä ruokailusta on kulunut pitkä aika. Toisaalta myös normaalipainoisten syöminen riippuu ulkoisista ärsykkeistä. Ulkoaohjautuvuus on pysyvä persoonallisuuspiirre, joka ei esimerkiksi painon vaihtelun seurauksena muutu. Alttius ruokaärsykkeille voi olla seurausta myös pyrkimyksistä rajoittaa syömistä. (Schachter 1971, 85–98, 150.)

Ylensyöminen liittyy yleensä johonkin edeltävään, ulkoapäin tulevaan kokemukseen. Etenkin lihavuudessa syömisellä on suuri merkitys emotionaalisessa säätelyssä. Vihan ja aggression kokemisen sijasta lihavat masentuvat, mutta välttääkseen syvän masennuksen he alkavatkin syödä. Tässä tilanteessa ei ole vaihtoehtoja: syöminen on joka tapauksessa masentumista parempi vaihtoehto. Lisäksi tunteet peitetään usein syömisellä. Vihan ilmaisemisen tai jopa kokemisen sijaan yksilö syö torjuakseen tunteensa. (Bruch 1973, 126–127.)

Ulkoiset tekijät ovat yhteydessä yksilön tunteisiin, koettuun henkiseen rasitukseen ja paineeseen. Dubèn, LeBelin ja Lun (2005, 563–564) tutkimuksessa selvisi, että tunteet voivat laukaista lohdutusruoan kulutuksen. Eri yksilöillä hyvinkin erilaiset psykososiaaliset tekijät saattavat vaikuttaa lohdutusyömiseen ja laukaista sen. Negatiiviset tunteet vaikuttavat hallitsevasti yksilön kokemuksiin, päätöksen tekoon ja käyttäytymiseen, kun puolestaan positiiviset tunteet hallitsevat muita piirteitä. Miehillä lohdutusruoan syöminen oli korkeampaa positiivisten tunteiden yhteydessä, kun taas naisilla negatiiviset tunteet aiheuttivat lohturuokien syömistä.

Blecherin, McClain, Nguyen-Rodriguezin, Hsun, Ungerin ja Spruijt-Metzin (2010) tekemän tutkimuksen mukaan huolet ennustivat tunnesyömistä ja paino huolia. Huolet vaikuttivat kokonaisuudessaan psyykkiseen hyvinvointiin ja käyttäytymiseen. Nykyisin monilla nuorilla ja lapsilla on paljon erilaisia huolia, ja näin ollen lisää tutkimusta asiasta kaivattaisiin. (Blecher ym. 2010, 4-6.) Kokkinen ja Holopaisen (2009) mukaan lasten huolet voivat olla luonteeltaan pieniä tai suuria. Pienet huolet liittyvät ystävyys-suhteisiin, läksyihin ja kokeisiin sekä omaan tai lähimmäisten terveyteen. Pienet huolet ovat tilapäisiä, ja lapsi uskoo kykenevänsä korjaamaan asiat. Huolet voivat olla myös toistuvia, ja lapsen usko kykyihinsä selviytyä asiasta on tällöin heikentynyt. Toistuvat huolet liittyvät edelleen kokeisiin ja todistusarvosanoihin, joihin vaikuttavat lapsen ajanpuute esimerkiksi harrastusten vuoksi. Lapsen kokiessa suuria huolia hän ei enää usko selviytyvänsä yksin tilanteesta. (Kokkinen & Holopainen 2009, 48–55.)

12-vuotiaiden poikien ja tyttöjen huolista yleisin on yläasteelle siirtyminen. Tämän lisäksi huolet voivat liittyä kavereihin, perheeseen ja omaan itseen, kuten terveyteen. Tyttöillä omaan itseen liittyvät huolet esiintyvät etenkin huolena omasta ulkonäöstä. Poikien ja tyttöjen yläasteeseen liittyvät huolet ovat lähes yhtä yleisiä, mutta tyttöjen kavereihin ja perheeseen liittyvät huolet ovat yleisempiä kuin pojilla. Pojilla taas omaan itseen ja harrastuksiin liittyvät huolet ovat yleisempiä kuin tyttöillä. (Kujanpää 2003, 47.) 10–12-vuotiaiden lasten yleisimmät huolet liittyvät kokeissa menestymiseen, omaan tai toisten kuolemaan ja itsensä satuttamiseen. Huolet ovat tytöillä yleisempiä kuin pojilla. (Muris, Merckelbach, Gadet & Moolaert 2000, 45–47.)

Henkinen rasitus ja paine eivät vaikuta yksilöön pelkistään fysiologisilla muutoksilla, vaan ne vaikuttavat myös yksilön terveystietoisuuteen ja siten myös esimerkiksi ravinnon valintaan ja syödyn ruoan määrään. Päivittäiset riidat ja kiire lisäävät makeiden ja rasvaisten välipalojen määrää

päivän aikana. Tunnesyöjät saattavat kokea päivittäisen kiireen negatiivisemmin ja vahvemmin kuin normaalit syöjät, ja näin ollen he pakenevat sitä syömällä. (O'Connor, Jones, McMillan, Conner & Ferguson, 2008, 24, 29.) Stressaantuneina yksilöt syövät ruokia joita he välttelevät painonhallinnan tai terveydellisten syiden vuoksi, sillä ne sisältävät paljon rasvaa ja energiaa. (Wallis & Hetherington 2009, 355, 357; Zellner ym. 2006, 792.) Stressin aikana hedelmien ja vihannesten syöminen voi jäädä kokonaan pois, sillä ihmisen ei tee mieli niitä (O'Connor ym. 2008, 26). Stressaantuneena ihmiset valitsevatkin hedelmien kaltaisen terveellisen ruoan sijaan epäterveellistä ruokaa, kuten suklaata (Zellner ym. 2006, 791). Oliver, Wardle & Gibson (2000, 856–857) puolestaan väittävät ettei henkinen rasitus lisää syödyn ruoan määrää, mutta ovat samaa mieltä sen vaikutuksesta ruoan valintaan.

Henkistä räsitusta ja painetta kohdatessaan syömistapoja muutetaan yksilöllisesti, mutta yleensä tunnesyöjät lisäävät ja muut vähentävät syömistään. Syöminen vähenee etenkin vallitsevassa, samaan aikaan tapahtuvassa stressaavassa tilanteessa. (Wallis & Hetherington 2009, 355, 357.) Zellnerin ym. (2006, 791–792) mukaan osa lisää syömistään, osa vähentää syömistä ja osalla stressi ei vaikuta lainkaan syömiseen: tutkimuksissa 46 % naisista ja 17 % miehistä lisäsi syömistään stressaantuneina, 37 % naisista ja 54 % miehistä vähensi syömistään, ja 17 % naisista ja 29 % miehistä taas ei muuttanut syömistapojaan lainkaan stressaantuneina. Stressaantuneina miehet syövät naisia enemmän suolaisia ruokia, mutta makeita ruokia naiset ja miehet syövät yhtä paljon (Grunberg & Straub 1992, 98; Oliver ym. 2000, 857). Yleisellä tasolla kuitenkin naiset syövät stressaantuneina enemmän kuin miehet, jotka puolestaan vähentävät syömistään stressaantuneina (Zellner ym. 2006, 791).

Toistuvat ja jatkuvat stressijaksot ihmisen elämässä pitävät stressijärjestelmän jatkuvasti aktivoituneena. Jatkuva stressaantuneisuus saa ihmisen syömään hyvin maittavaa ruokaa ja voi aiheuttaa riippuvuuden stressiperäiseen ruoalla palkitsemiseen. (Adam & Epel 2007, 455–456.) Kaiken kaikkiaan stressiin liittyvä syöminen ei ole tehokas selviytymiskeino. Sen ei ole huomattu merkittävästi vähentävän yksilön pahaa oloa, surua ja ahdinkoa syömissen aikana eikä syömissen jälkeen. (Polivy & Herman 1999, 158–159; Polivy, Herman & McFarlane 1994, 508.)

Kielteiset ulkoiset tekijät eivät ole ainoita tunnesyömiseen vaikuttavia tekijöitä. Rentouttavina koetut asiat, kuten elokuvien katselu ja tietokoneella pelaaminen voivat lisätä syömistä. Tietokoneella

pelaaminen lounasta syödessä vaikuttaa nälän tunteeseen sekä keksien kulutukseen syömisen jälkeen. Tutkimuksen mukaan 30 minuuttia lounaan jälkeen tietokoneen ääressä ajattelua vaativaa pianssipeliä pelaavat tutkittavat söivät 100 % enemmän keksejä kuin ruokansa rauhassa syöneet ja syömiseen huomiota kiinnittäneet tutkittavat. Myös nälän tunne lounaan jälkeen oli suurempi niillä, jotka viettivät lounaansa pelin äärellä. (Oldham-Cooper, Hardman, Nicoll, Rogers & Brunstrom 2011, 311.)

Kauhuelokuvat voivat vaikuttaa ihmiseen lamaannuttavasti. Ihminen voi uppoutua elokuvan maailmaan niin vahvasti, ettei hän enää ymmärrä säädellä syömistään, mikä puolestaan johtaa elokuvan ajaksi varattujen herkkujen ylensyömiseen. (Heatherton, Herman, Polivy 1992, 801.)

3.2.2 Yksilölliset tekijät

Greenon ja Wingin (1994, 445) mukaan yksilölliset erot vaikuttavat siihen, lisäävätkö vai vähentävätkö henkinen rasitus ja paine syömistä. Etenkin yksilölliset erot oppimishistoriassa, asenteissa ja geneeissä määrittävät miten nämä vaikuttavat syömiseen. On esitetty kolme erilaista ryhmää, joissa henkinen rasitus vaikuttaa syömiseen yksilöllisesti. Greeno ja Wing esittelevät Schachterin, Goldmanin ja Gordonin luokittelman ensimmäisen ryhmän, johon kuuluvat normaalipainoiset ja ylipainoiset ihmiset. Normaalipainoiset lisäävät syömistään stressaantuneina, kun taas ylipainoisilla stressin ja syömisen välillä ei ole löydetty yhteyttä. Toisena on Grunbergin ja Straubin ryhmä, joka on jaoteltu sukupuolen mukaan: tutkimusten mukaan naiset syövät stressaantuneina miehiä enemmän. (Grunberg & Straub 1992, 98.) Kolmannessa ryhmässä ovat ihmiset, jotka kiinnittävät paljon huomiota syömisensä kontrolloimiseen ja yksilöihin jotka eivät kontrolloi syömistään. Syömistään kontrolloivat syöjät syövät enemmän stressaantuneina, kun taas syömistään kontrolloimattomat ihmiset eivät muuta syömistottumuksiaan stressaantuneina. (Herman, Polivy, Lank & Heatherton 1987, 268.)

Yksilön hajanainen ja ristiriitainen käsitys itsestään voi johtaa ongelmiin syömisessä. Se on seurausta perheen vuorovaikutustavoista, joissa lapsen omat sisäiset kokemukset hämärtyvät. Saadakseen kaipaamaansa hyväksyntää lapsen on luovuttava omista kokemustavoistaan ja omaksuttava perheen tavat kokea ja käsitellä asioita. Seurauksena ahdistus ja pettymys aktivoivat tyhjyyden ja kyvyttömyyden tunteita ja johtavat erilaisten sopeutumiskeinojen käyttöön kyvykkyyden tunteen lisäämiseksi ja sen hallittavuuden parantamiseksi. Tässä tilanteessa lihavat säätelevät omaa emotionaalista

ja ruumiillista kokemistaan passiivisesti syömällä, kun taas anorektikot pyrkivät aktiivisemmin lisäämään omaa hallinnan tunnettaan esimerkiksi syömällä. (Guidano & Liotti 1983, 291–294.)

Myös paino vaikuttaa syömistottumuksiin. Geliebterin ja Aversan (2003, 345), Nolanin, Halperinin ja Geliebterin (2010, 316–317) sekä Lowen ja Fisherin (1983, 142–143) mukaan ylipainoiset syövät enemmän negatiivisiin tunteisiin, kun taas alipainoisia negatiiviset tunteet johtavat alisyömiseen. Positiiviset tunteet taas lisäävät alipainoisten syömistä. Lymanin (1982, 124–126) mukaan positiiviset tunteet lisäävät terveellisen ruoan syömistä, ja negatiiviset tunteet taas roskaruoan syömistä.

Canettin ym. (2002, 162) mukaan tunteet vaikuttavat sekä normaali- että ylipainoisten syömiseen, mutta tunteet vaikuttavat ylipainoisten syömiseen vahvemmin kuin normaalipainoisten syömiseen. Normaalipainoiset muuttavat (joko kasvattavat tai vähentävät) syömistään, kun taas ylipainoiset syövät huolimatta heidän fysiologisesta tilastaan. Syöminen vähentänee ahdistusta, ja ylipainoiset ylensyövät vähentääkseen epämiellyttävää olotilaa. (Canetti ym. 2002, 162.) Thayerin tutkimus osoittaa, että ylipainoiset naiset ylensyövät enemmän yksinään, kun taas normaalipainoiset ylensyövät seurassa (Thayer 2003, 57).

Ylipainoisilla tunnesyömisestä aiheuttamaa ylensyömistä ilmenee eniten levottomuuden aikana (noin joka toinen päivä kuukaudessa) ja vähiten onnellisuuden aikana (noin joka neljäs päivä kuukaudessa). Sukupuolieroja ei ole havaittavissa kuin yksinäisyyteen syödessä: naiset syövät yksinäisyyteen miehiä enemmän. Suurimmat ongelmat tunnesyömisestä aiheuttamassa ylensyömisessä on niillä, joilla on taipumusta ahmimiseen ja joilla on syömishäiriöiden vakavia oireita. (Masheb & Grilo 2006, 143–144.)

Konttisen, Haukkalan, Sarlio-Lähteenkorvan, Silventoisen ja Jousilahden mukaan ylipainoiset naiset ja miehet saavuttivat korkeampia arvoja tunnesyömisessä kuin normaalipainoiset. Tunnesyömisellä on tulosten mukaan yhteys ahmimiseen molemmilla sukupuolilla, ja usein tunnesyömistä esiintyy yhdessä huonon itsetunnon kanssa. (Konttinen ym. 2008, 132–133.) Myös aleksitymian ja masennuksen on huomattu lisäävän ylipainoisten naisten ja nuorten tunnesyömistä (Larsen, van Strien, Eisingac & Engelsd 2006, 240). Toisaalta Ouwensin, van Strienin ja van Leeuwen (2009, 247) mukaan stressi ja negatiiviset tunteet lisäävät syömistä niin normaalipainoisilla kuin ylipainoisillakin.

Myös Keskitalon ym. (2008, 267) mukaan sukupuoli on olennainen tekijä tunnesyömisessä. Tytöillä esiintyy enemmän tunnesyömistä kuin pojilla, mutta eri ikäryhmien välillä ei löydetty eroja (Snoek, Engels, Janssens & van Strien 2007, 227). Naisilla tunnesyöminen on yleisempää kuin miehillä, mutta molemmilla sukupuolilla painoindeksi vaikuttaa tunnesyömisestä ilmenemiseen. Naisilla painoindeksin vaikutus näkyy lineaarisena kasvuna: painon noustessa tunnesyömisestäkin määrä nousee, kun taas miehistä ali- ja ylipainoiset ovat todennäköisemmin tunnesyöjiä. (Heaven, Mulligan, Merrilees, Woods & Fairouz 2001, 164.)

Miehet syövät enemmän kuin naiset kokiessaan positiivisia tunteita ja tilanteita. Sen sijaan negatiiviset tunteet ja tilanteet vaikuttavat molempien sukupuolten syömiskäyttäytymiseen, mutta negatiivisiin tunteisiin ja tilanteisiin liittyvän tunnesyömisestä on huomattu olevan ominaisempaa etenkin naisille. Naisilla siis tunnesyömistä esiintyy etenkin negatiivisia tunteita kokiessa ja positiivisia tunteita kokiessa naiset syövät normaalisti. (Nolan ym. 2010, 317.)

Ruoan ulkoisten tekijöiden vaikutuksesta syömiseen ei miesten ja naisten välillä ole eroja (Oliver, Wardle ja Gibson 2000, 856). Kenardyn, Butlerin, Carterin ja Mooren (2003) mukaan miehillä syöminen vähentää yleisesti negatiivisia tunteita kun taas naisilla ruoan vaikutukset riippuvat vallitsevasta olotilasta. Jos mieliala on jo valmiiksi positiivinen, syöminen laskee positiivisuutta, mutta negatiivisessa mielialassa syöminen nostaa positiivisia tunteita pintaan. Naisilla syöminen siis neutralisoi tunteita ja mielialaa. (Kenardy ym. 2003, 157.) Myös van Strienin, Schippersin ja Coxin (1995, 591–593) mukaan naisilla, joilla esiintyy tunnesyömistä, on usein myös alhainen itsetunto, riittämättömyyden tunteita ja alhaisemmat sosiaaliset taidot. Samansuuntaisesti nuorten tyttöjen tunnesyöminen on suoraan yhteydessä alhaiseen itsetuntoon ja kuvaan omasta vartalostaan (Hoare & Cosgrove 1998, 429).

Etenkin naisten kyky tunnistaa ja kuvailla omia tunteitaan on yhteydessä tunnesyömisestä. Jos yksilöllä ei ole kykyä tunnistaa ja kuvailla tunteitaan, hän syö ahdistavassa tilanteessa normaalia enemmän. Jos yksilö taas kykenee kuvailemaan ja tunnistamaan erilaisia tunteitaan, hän syö vähemmän ollessaan ahdistavassa tilanteessa. Tämä on usein ihmisen normaali reaktio stressaavassa ja ahdistavassa tilanteessa. (van Strien & Ouwens 2007, 255.)

Tunnesyöminen on yhteydessä tunne-elämän ongelmiin, kuten ahdistukseen, masennukseen sekä sosiaalisten suhteiden ongelmiin. Masennuksella on sekä suora yhteys tunnesyömiseen että yhteys tunnesyömiseen tunteiden säätelyvaikeuksien ja impulsiivisuuden kautta. (Ouwens ym. 2009, 247.) Pelkästään negatiiviset tunteet eivät välttämättä aiheuta tunnesyömistä, vaan niiden lisäksi alhainen itsehillintä tarkkuutta vaativissa asioissa lisää impulsiivisuutta ja tunnesyömistä (Elfhag & Morey 2008, 290) ja tunteensa tukahduttavat yksilöt syövät enemmän kuin yksilöt, jotka saavat näyttää tunteensa (Evers, Stok & de Ridder 2010, 798–799). Tunneäly ohjaa tunnekäyttäytymistä, ja voi näin ollen ennaltaehkäistä tunnesyömistä. Tunneälyn avulla yksilö pystyy tunnistamaan, ymmärtämään ja säätelemään omia tunteitaan ja kykenee tunnistamaan myös toisten tunteita. (Goleman 1997, 69.) Mitä enemmän yksilöllä on tunneälytaitoja, sitä pienemmällä todennäköisyydellä hänellä esiintyy tunnesyömistä. Kun yksilöllä on hyvät tunneälytaidot, hän kykenee selviytymään ja käsittelemään tunteitaan ilman tunnesyömiseen turvautumista. Sukupuolella tai iällä ei sen sijaan ole merkittävää vaikutusta tunneälyyn eikä tätä kautta myöskään tunnesyömiseen. (Zysberg & Rubanov 2010, 347.)

Myöhäisellä nukkumaanmenoajalla on tilastollisesti merkittävä yhteys tunnesyömiseen. Myös masennuksen ja ahdistuksen yhteys tunnesyömiseen on havaittavissa. Itse asiassa tutkimus osoittaa, että ahdistus on myöhäisen nukkumaanmenoajan ja tunnesyömistä välilinkki: unettomuus johtaa ahdistukseen, joka puolestaan lisää tunnesyömistä. (Nguyen-Rodriguez, McClain & Spruijt-Metz 2010, 298–299.) Myös alhainen vireystila ja yksinäisyys altistavat syömään ruokaärsykkeiden seurauksena (Grilo, Shiffman & Wing 1989, 492–493).

3.2.3 Sosiaaliset tekijät

Sosiaaliset tilanteet voivat olla vaikeita, sillä niissä tapahtuu helposti poikkeamia aiotusta ruokavaliosta. Ruokaärsykkeet ja sosiaalinen tilanne vaikuttavat erityisesti syömistä määrään: syömistä on vaikea lopettaa, jos ruokaa on vielä jäljellä tai jos muut syövät. (Grilo ym. 1989, 488–495.) Salvyin, Vartanianin, Coelhon, Jarrinin ja Plinerin (2008, 516) mukaan lapset syövät enemmän sisarussten kanssa kuin esimerkiksi vieraiden ihmisten seurassa tai yksin syödessään.

Passiivis-negatiivinen, negatiivinen ja positiivinen olotila sekä sosiaaliset tilanteet saavat ylipainoiset syömään suurempia annoksia ruokaa kuin neutraalin olotilan vallitessa tai yksin ollessa. Kuitenkaan ruoan sisältö ei muutu olotilasta huolimatta, mutta sosiaaliset tilanteet lisäävät rasvaisen ruoan

ja vähentävät hiilihydraattien syömistä niin passiivis-negatiivisen kuin positiivisenkin olotilan vallitessa. Rasvan runsaampi kulutus sosiaalisissa tilanteissa voi johtua siitä, että ihmiset haluavat parantaa ruoan makua rasvalla esimerkiksi vieraiden tullessa syömään. (Patel & Schlundt 2001, 113–116.)

Ateriat syödään useimmiten perheiden tai ystävien kanssa, jolloin yhteys ruoan sekä ystävyiden ja rakkauden välillä syntyy. Varsinkin tietyistä usein yhdessä syödyistä ruoista syntyy positiivisia tunteita kuten rentoutta, lämpöä ja tyytyväisyyttä. Hyvälle maistuva ruoka vapauttaa endorfiinia, joka tuottaa hyvänolon tunnetta ja rentoutta, sekä poistaa stressiä. Tämän vuoksi hyvän ruoan, kuten ros-karuoan, syömisestä voi helposti tulla tapa hoitaa jännitystä ja pahaa oloa. (Coren 2008, 22–26.) Myös joillekin kulttuureille on ominaista, että ruokaa on aina käytettävissä luotettavana mielihyvän ja lohdutuksen lähteenä (Castelnuovo- Tedesco & Schiebel 1975, 465–480). Joitain ruokia syödään vain tietyissä tilanteissa, ja niille annetaan tiettyjen tilanteiden myötä erilaisia merkityksiä. Esimerkiksi suklaata voidaan käyttää monissa tilanteissa, kuten juhliissa tai sitä voidaan antaa lahjana. Näin yksilö yhdistää asiat toisiinsa, ja huolimatta rasvan kaltaisista negatiivisista piirteistä suklaa koetaan positiivisena ja hyväksyttynä. Yksilöt voivat yrittää välttää suklaan syömistä, mutta halu syödä suklaata voidaan kokea entistä vahvempana koska yksilö yrittää tietoisesti välttää sen syömistä. (Rogers 1995, 262.)

3.3 Ruokailuun liittyvä käyttäytyminen

Ruoka on toiminut ja toimii yhdistävänä ja erottavana tekijänä, kulttuuriperinnön eteenpäin viejänä ja identiteetin rakentajana. 1950-luvulla on Suomessa siirrytty niukkuuden ajoista yltäkylläisyyden aikakauteen siirryttäessä kaupankäyntiin myös maaseuduilla. Nykyaikana ovat edelleen suosiossa vanhat perinneruoat kuten lihapullat, mutta maahanmuuttajien ja yleisen kansainvälistymisen kautta suomalaiseen ruokakulttuuriin tulevat mukaan etniset maut. Ruokien käyttötapa on myös muuttunut, sillä monista entisajan juhlaruoista on tullut arkiruokia. Makuuain lisäksi myös muut aistit nauttivat ruoasta. Haistamme monia eri hajuja, näemme eri värejä ja muotoja ja itse ruoan laitto ja aterioiminen voivat olla elämyksellistä. (Finfood -Suomen Ruokatieto ry. 2009, 14–17, 27.)

15–65 -vuotiaiden suomalaisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet vuosina 1978–2009 hieman parempaan suuntaan, muun muassa rasvattomien tai vähärasvaisten tuotteiden käyttö on lisääntynyt. Kuitenkin erot koulutusryhmien välillä ovat selkeät: korkeimman koulutustason miehet syövät keskimäärin 20 prosenttiyksikköä terveellisemmin kuin alimman koulutustason miehet. Naisilla näiden koulutustasojen välinen ero on 10 prosenttiyksikköä. (Helakorpi, Laitalainen & Uutela 2009, 16, 23.)

Ruokailutavat ovat yhteydessä moneen eri ulottuvuuteen: ruokaan tai juomaan, aikaan, paikkaan, sosiaalisiin vaikuttimiin, aktiivisuuteen, henkisiin prosesseihin ja fyysiseen kuntoon. Ruokailutavat voivat olla riippuvaisia myös toistuvista tavoista (joka aamu), perinteisestä ruokailuetiketistä (lounas, päivällinen) tai muodostuneista rutiineista (ystäviä nähdessä, ostoksille mennessä). Ruokailuun liittyvät ulottuvuudet ja tavat voivat ilmetä yhtä aikaa toistensa kanssa tai yksinään. Yleensä tärkeimmät ruokailuun liittyvät teemat ovat työajat ja perheen aikataulut, ruokavalinnat, sopeutuminen mahdollisiin muutoksiin sekä rutinoituminen ja identiteetin luominen ruokailutapojen kautta. (Jastran, Bisogni, Sobal, Blake & Devine 2009, 129–133.) Myös Bisognin, Falkin, Madoren, Blaken, Jastranin, Sobalin ja Devinen (2007, 221) tutkimuksessa on löydetty samat ruokailutapoihin liittyvät ulottuvuudet (ruoka ja juoma, paikka, aika, aktiviteetit, sosiaaliset vaikuttimet, henkiset prosessit, fyysinen kunto) sekä yksi uusi ulottuvuus: uusiutuminen.

Ruokailuun liittyvään käyttäytymiseen liittyy neljä eri vaikutusaluetta, joissa vaikuttavina tekijöinä ovat yksilö, sosiaalinen ympäristö, fyysinen ympäristö ja kulttuurinen ja yhteiskunnallinen ympäristö. Yksilön vaikutus voidaan jakaa vielä neljään eri alueeseen: psykologiset tekijät (ruoka, asenne, tieto, maku), biologiset tekijät (nälkä, sukupuoli), elämäntapa (hinnat, ruokailutavat) ja alaryhmiin jakautuminen motivaation mukaan. Sosiaalinen ympäristö jakautuu puolestaan vertaisiin ja perheeseen, ja fyysinen ympäristö kouluun, pikaruokaravintoloihin, virvoitusjuoma- ja karkkiautomaatteihin, karkkikauppoihin ja työpaikkoihin. Kulttuurisen ja yhteiskunnallisen ympäristön vaikutukset voidaan jakaa nuoriin kuluttajina sekä mediaan ja mainontaan. (Story, Neumark-Sztainer ja French 2002, 41–49.) Wallerin ja Matoban (1999, 338) mukaan länsimainen kulttuuri voi vaikuttaa tunnesyömiseen: tutkimuksissa Iso-Britanniassa asuvilla naisilla esiintyi enemmän tunnesyömistä kuin Japanissa asuvilla naisilla. Myös Japanista Iso-Britanniaan muuttaneilla naisilla esiintyi enemmän tunnesyömistä verrattuna Japanissa asuviin naisiin. (Waller & Matoba 1999, 338–339.)

Syömiskäyttäytymiseen vaikuttavat ruoasta, kehosta ja sosiaalisesta ja psykologisesta ympäristöstä saadut vihjeet. Lisäksi syömiskäyttäytyminen on yhteydessä tunteisiin. Ruoka voi herättää kaikenlaisia tunteita, tosin miellyttäviä tunteita koetaan useammin kuin epämiellyttäviä. Miellyttävistä tunteista koetaan eniten nautinnon, himon ja mielihyvän tuntemuksia, ja vähiten ylpeyden, toivon ja ihastuksen tuntemuksia. Epämiellyttävistä tunteista koetaan useimmin pettymystä, tyytymättömyyttä ja tylsistymistä, ja vähiten vihaa, surullisuutta ja mustasukkaisuutta. Nautintoa koetaan syödessä makeita välipaloja ja hyvältä näyttäviä ruokia, kuten mansikoita ja värikkäitä vihanneksia. Mielihyvää ja tyydytystä taas koetaan maittavan aterian jälkeen. Pettymys ja tyytymättömyys liittyvät usein omien odotusten ja ruoan laadun ristiriitaan, jolloin yksilön syövä ruoka ei vastaa tämän omia odotuksia. (Desmet & Schifferstein 2008, 292, 295–298.)

Ruoan valinta voidaan jakaa kolmeen ryhmään: elämäntilanne (kokemukset), vaikuttavat tekijät (ideologia, henkilökohtaiset tekijät, resurssit, sosiaalinen ympäristö ja ruoka ympäristö) ja henkilökohtaiset käytänteet (arvottaminen ja valintastrategiat). (Furst, Connors, Bisogni, Sobal & Falk 1996, 250–257.) Tunnesyöjät syövät jopa neljä kertaa enemmän runsaasti energiaa sisältäviä ruokia kuin hedelmiä ja vihanneksia. Myös hiilihappojuomia käytetään runsaasti (Nguyen-Michel, Unger & Spruijt-Metz 2007, 498). Wansinkin, Cheneyn ja Chanin (2003, 742) tutkimuksessa selvitettiin mieluisimpia ruokia. Tutkittavat mainitsivat mieliruokansa, joka tuottaa syödessä mielihyvää. Eniten mainintoja saivat välipalan kaltaiset ruoat, kuten sipsit, jäätelö, keksit, karkit ja suklaa. Myös aterioihin kuuluvia ruokia mainittiin, kuten pizza, pasta, hampurilaiset ja pihvit. Huomattavaa oli, että 17 % tutkimukseen osallistuneista mainitsi vihannekset ja salaattit ja 4 % keitot mieluisimmiksi, mielihyvää tuottaviksi ruoiksi. Dubén ym. (2005, 563–564) tutkimustulokset ovat samansuuntaisia, mutta heidän mukaansa myös ikä vaikuttaa ruokavalintoihin. Nuoret, 18–25 -vuotiaat tutkimukseen osallistuneet suosivat runsaskalorisia ja makeita ruokia, kuten suklaata, jäätelöä ja leivonnaisia, kun taas 25–55 -vuotiaat pitävät etenkin suolaisesta, vähemmän makeasta ruoasta, kuten pizzasta, pastasta ja lihasta. Yli 55-vuotiaat puolestaan suosivat vähäkalorisia ruokia, kuten hedelmiä ja vihanneksia. (Dubé ym. 2005, 563–564.)

Huomattavaa on, että pojilla myös vihannesten ja hedelmien syöminen kasvaa tunnesyömisen aikana, toisin kuin tytöillä, joilla tunnesyöminen aikaansaa vain energiapitoisten ruokien syöntiä (Nguyen-Michel ym. 2007, 498). Wansink ym. (2003) ovat saaneet samansuuntaisia tuloksia, joiden mukaan miehet suosivat ravinteikkaampia, ateriatyyppisiä ruokia, kuten pihvejä ja keittoja, kun taas

naiset syövät enemmän suklaan ja jäätelön kaltaisia välipaloja. Syömisen jälkeen naiset raportoivat miehiä enemmän syyllisyydentunteita ja tuntevansa olonsa vähemmän terveiksi. Lisäksi nuoremmat yksilöt suosivat sukupuolesta riippumatta enemmän välipaloja, kun taas vanhemmat pitävät enemmän ateriattyypisistä ruoista. (Wansink ym. 2003 743–744.)

3.4 Lasten syöminen ja tunteiden säätely

Tunteiden säätelytaidot eivät ole yhteydessä lapsen ikään tai sukupuoleen (Shields & Cicchetti 1997, 914), vaan osa lapsista on toisia taitavampia tunteiden ymmärtämisessä, ilmaisemisessa ja tunteisiinsa reagoimisessa (Denham, Mitchell-Copeland, Strandberg, Auerbach & Blair 1997, 66). Tämä voi johtua sitä, että jo ensimmäisillä luokilla olevat lapset ovat sisäistäneet kulttuurin välittämät tavat säädellä tunteitaan (Saarni 1997, 57). Yksilölliset erot lasten tunteiden säätelyssä voivat johtua neurologisista ja biologisista tekijöistä (sydämen lyöntitiheys, aivojen sähkötoiminta), käyttäytymisen piirteistä (mukautuminen, kiinnostuksen taso) ja kognitiivista piirteistä (uskomukset, tietoisuus säätelyn tarpeesta) (Calkins 1994, 55–57).

Tunteiden säätelyllä on suuri osa syömisen hallinnassa. Lapsilla, jotka menettävät hallinnan syömisessä, on todettu Czajan, Riefin ja Hilbertin (2009, 359–361) tutkimuksen mukaan olevan huommin sopeutuvia tunteiden säätelystrategioita kuin lapsilla, jotka eivät kärsi syömisen hallinnan menettämisestä. Yhteys syömisen hallitsemattomuuden ja negatiivisten tunteiden välillä oli varsin suuri, joten syömisen hallinnan helposti menettäville lapsille pitäisi opettaa enemmän ja parempia tapoja käsitellä negatiivisia tunteitaan. (Czaja ym. 2009, 359–361.)

Lapset säätelevät esimerkiksi vihaa, surua ja pelkoa eriasteisesti ja tämä vaikuttaa myös käyttäytymiseen. Koska yksilöllisillä tekijöillä on niin suuri vaikutus, on ulkopuolisen mahdotonta erottaa lapsen tunteen voimakkuutta säätelyn muuttamasta voimakkuudesta tai edes lapsen luonteesta. Esimerkiksi toinen lapsi voi itkeä pelosta kymmenen minuuttia, mutta toinen hiljenee hetken kuluttua tai ei itke ollenkaan. Tämä ei välttämättä tarkoita, että toinen lapsi osaisi säädellä paremmin pelkoa, vaan hän voi olla myös pelottomampi kuin ensimmäinen lapsi. (Kagan 1994, 22.)

Viidestä kuuteen ja puoleen -vuotiailla heikko vihan säätelykyky ennustaa ulkoisia käyttäytymisen ongelmia ja heikko pelon säätelykyky ennustaa sisäisiä käyttäytymisen ongelmia niin kotona kuin koulussakin. Myös heikot elämänilon ja positiivisten tunteiden säätelytaidot ovat yhteydessä ulkoisiin käyttäytymisen ongelmiin. (Rydell, Berlin & Bohlin 2003, 38, 40.)

Suuri osa etenkin nuorista lapsista näyttää stressitilanteissa luonnollisen reaktionsa, joka ilmenee esimerkiksi ruokahalun menetyksenä ja syömättömyytenä kokiessa yksinäisyyden, surun ja pelon kaltaisia tunteita. (van Strien & Oosterveld 2008, 75–76.) Lasten yleisimmät syömiseen johtavat tunteet ovat ilo, tylsistyneisyys, jännittyneisyys, uupumus, yksinäisyys, surullisuus, hermostuneisuus ja huolestuneisuus. Vähiten syömiseen vaikuttavat kateellisuuden, syyllisyyden ja vihan tunteet. (Tanofsky-Kraff, Theim, Yanovski, Bassett, Burns, Ranzenhofer, Glasofer & Yanovski 2007, 235.)

Lapsilla esiintyy hyvin vähän tunnesyömisen piirteitä, mutta esiintyessään alle kaksitoistavuotiailla tunnesyöminen tapahtuu negatiivisista tunteista kuten surusta, pahan olon tunteesta, yksinäisyydestä ja pelosta johtuen, kuten myös ruoan tuoksun herättämästä nälän tunteesta. Iällä, sukupuolella, painoindeksillä tai yksilöllisillä piirteillä ei ole merkitystä tunnesyömiseen. (van Strien & Oosterveld 2008, 75–78.) Van Strien ja Bazelierin (2007, 622) tutkimuksen mukaan 7-12 -vuotiailla tunnesyöminen ilmenee enemmän syömättömyytenä kuin ylensyömisenä. Suurimmalla osalla negatiiviset tunteet ja stressi vaikuttivat ruokahaluttomuuden syntymiseen, mikä onkin luonnollinen reaktio negatiivisten tunteiden aikana. Tunnesyöminen saattaa ilmestyä mielihyvän tuottajaksi myöhemmällä iällä. Myös van Strien ym. (2010, 1035) päättelevät tunnesyömisen alkavan lapsuuden ja aikuisuuden välissä eli nuoruudessa. Samoin Snoek, Engels, Janssens ja van Strien (2007, 27) ovat huomanneet iän vaikuttavan tunnesyömiseen. 14-vuotiailla tytöillä esiintyy enemmän tunnesyömistä kuin 11–12 -vuotiailla. Heidän tutkimustensa mukaan pojat rajoittavat syömistään tyttöjä enemmän, kun taas tytöillä esiintyy enemmän tunnesyömistä. (Snoek ym. 2007, 27.)

Steineggerin (2005) mukaan tunnesyöminen on teinivuosien aikana vähäistä, eikä riskiä ylipainoisuuteen tunnesyömisen vuoksi näy. Hämmästyttävästi ihonväri vaikuttaa tunnesyömiseen: valkoisilla tytöillä tunnesyömistä ei esiinny vielä varhaisnuoruudessa, vaan vasta varhaisaikuisuudessa. Värikkäillä tytöillä puolestaan tunnesyöminen on näkyvintä varhaisnuoruudessa vähentyen aikuisuutta

kohti. Steinegger arvelee, että tunnesyöminen vahvistuu vasta aikuisuudessa, kun tunteiden ilmaiseminen on erilaista ja ruoan saatavuus ja laatu on yksilön omissa käsissä. (Steinegger 2005, 9-10.)

Monet eri tekijät vaikuttavat lasten syömiskäyttäytymiseen. Lasten asema ruokapöydässä on muuttunut: perhe ei välttämättä syö yhdessä ruokaa, vaan lapset saavat ruoan aiemmin. Myöskään pöytä-tavat eivät ole samanlaisia kuin ennen, sillä haarukan ja veitsen yhtäaikainen käyttö voi olla vielä monille koulun aloittaville lapsille hankalaa. (Finfood -Suomen Ruokatieto ry. 2009, 26.) Ruokien saatavuus ja ulkonäkö, ravinnonsaannin seuraukset, kuten mielihyvän ja kylläisyyden tunne sekä kavereilta, vanhemmilta ja sisaruksilta saadut mallit vaikuttavat lasten syömiseen. Usein ympäristö voi vaikuttaa lapsen syömän ravinnon laatuun: jos perheenjäsenet ja kaverit syövät ruokia jotka sisältävät paljon rasvaa, sokeria ja energiaa, saa lapsi ympäristöltä mallin näiden ruokien kuluttamiseen. (Birch & Fisher 1998, 546.) Lasten ja heidän vanhempiensa tunnesyömisessä huomattiin olevan yhteys: äitien tunnesyöminen on yhteydessä lasten (sekä poikien että tyttöjen) tunnesyömiseen. Sen sijaan isien tunnesyömisellä oli yhteys ainoastaan poikien tunnesyömiseen. (Snoek ym. 2007, 227–228). Myös Blissett, Haycraft & Farrow (2010, 363) mainitsevat, että tunnesyöjävanhempi saattaa tiedostamattaan opettaa saman tavan tunteiden käsittelyyn lapselleen, joka oppii hyvin helposti suosimaan rasvaista ja makeaa ruokaa.

Vanhemmat voivat tietoisesti tai tiedostamattaan käyttää ruokia parantamaan lapsen pahaa mieltä ja negatiivisia tunteita: äiti antaa ruokaa kun vauva itkee, vaikka hän ei ole varma johtuuko itku nälästä. Vanhemmat voivat oppia parantamaan lapsen mielialaa ruoalla varsinkin silloin, kun lapselle ruoka on parempi lohduttaja kuin hellyys tai parempi palkinto kuin joku muu. (Blissett ym. 2010, 363.)

Usein vanhemmat käyttävät sekä kannustamista ja ohjaamista että rajoittamista ja kieltämistä saadakseen tyttärensä syömään oikein. Vanhemmat rohkaisevat tyttöjä syömään terveellistä ruokaa ja samalla rajoittavat mahdollisuuksia syödä epäterveellistä ruokaa. Jos tytöt kokevat vanhempansa painostavan heitä syömään, voivat he rajoittaa ja vähentää syömistään. (Carper, Fisher & Birch 2000, 125–126.) Vanhempien syömisohjaaminen ja rajoittaminen eivät vaikuta poikien syömisensäätelyyn, vaan päinvastoin pojilla se on yhteydessä vähäisempään tunnesyömiseen ja ulkoisista tekijöistä (kuten ruoan haju ja ulkonäkö) johtuvaan syömiseen. Tyttöillä nämä sen sijaan ovat yhteydessä vanhemmilta tulevaan syömisohjaamiseen. (van Strien & Oosterveld 2008, 78–79.)

Myös Birch ja Fisherin (1998, 546) mukaan vanhempien antamat syömiseen liittyvät rohkaisut ja rajoitukset voivat vaikuttaa haitallisesti lapsen ruokamieltymyksiin ja energiansaannin säätelyyn. Vanhempien ohjeet voivat olla yhteydessä myös lapsella myöhemmin esiintyvään laihdutuskäyttäytymiseen. Vaikka vanhemmat haluavat esimerkiksi rohkaista lapsiaan syömään vihanneksia ja hedelmiä ja pyrkivät rajoittamaan paljon rasvaa, sokeria ja energiaa sisältävien ruokien syömistä, on vanhempien antamalla ohjauksella usein päinvastainen vaikutus. Lapset voivatkin alkaa vältellä ruokia joita vanhemmat haluaisivat heidän syövän, ja kuluttavat enemmän epäterveellisiä ruokia. (Birch & Fisher 1998, 546.)

Braetin ja van Strienin (1997) tutkimuksen mukaan tunnesyömisellä on havaittu olevan yhteys lapsen fyysiseen kompetenssiin, käyttäytymisen ongelmiin, liian rasvapitoisen ruoan nauttimiseen ja liialliseen kaloreiden saantiin, mikä voi johtaa ylipainoisuuteen. Tutkimus osoitti, että ylipainoisten lasten vanhemmat arvioivat ympäristön ärsykkeiden lisäävän lastensa syömistä ilman nälän tunnetta. (Braet & van Strien 1997, 869, 879.)

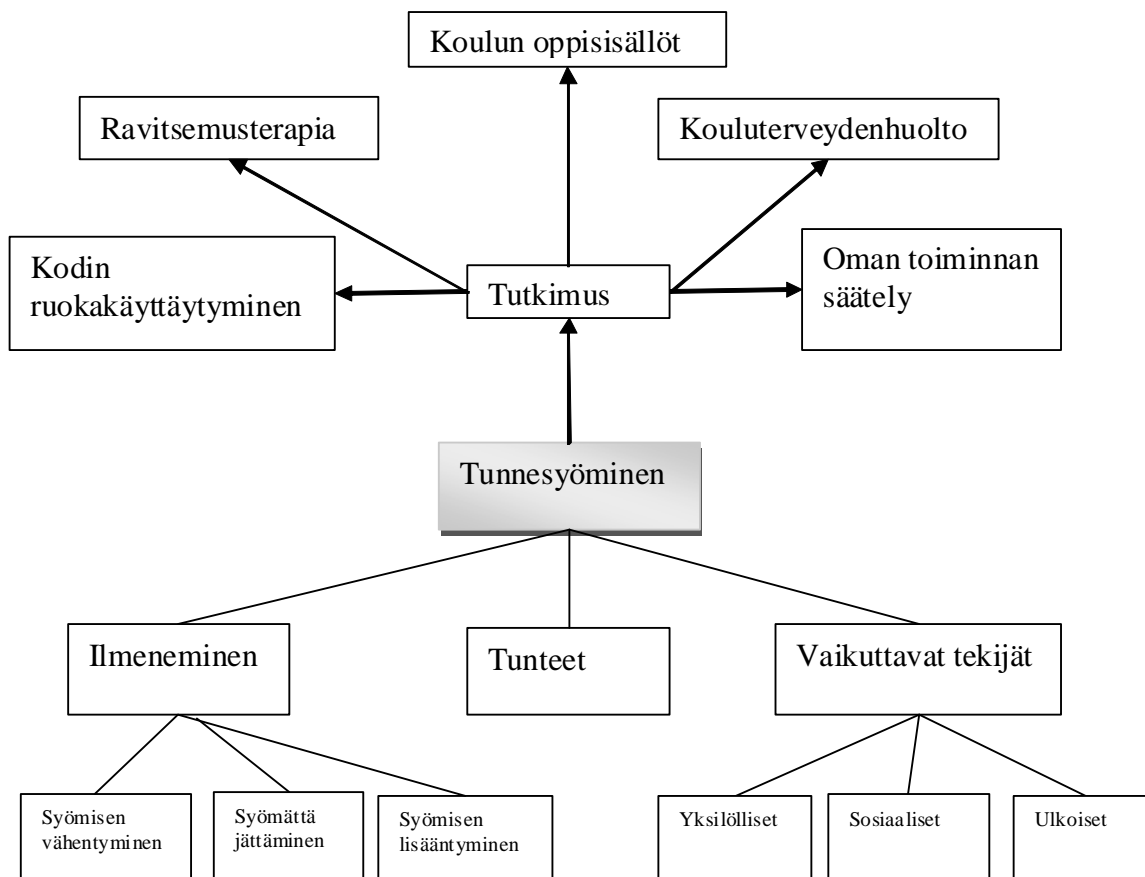
Ylipainoisilla lapsilla ja nuorilla on erilaiset ruokailutottumukset kuin normaalipainoisilla ja he syövät enemmän kuin normaalipainoiset lapset ja nuoret. Tunnesyöntiä esiintyy ylipainoisilla nuorilla tytöillä normaalipainoisia tyttöjä enemmän, mutta pojilla samanlaisia eroja ei ollut huomattavissa. Ylipainoisilla lapsilla tunnesyöminen oli nuoria vähäisempää. (Braet, Claus, Goossens, Moens, van Vlierberghe & Soetens 2008, 733–743.)

Ajanvietto television ja tietokoneen kaltaisen median parissa on yhteydessä syömiseen rajoittamiseen ja tunnesyömiseen. Tytöillä tämä yhteys liittyy televisioon ja pojilla tietokoneisiin. Median parissa aikaa viettäessään lapset syövät usein huomaamattaan, sillä lapsi kiinnittää enemmän huomiota televisioon tai tietokoneeseen kuin siihen, milloin hänen mahansa on täynnä. Kun tästä tulee tapa, lapsi voi menettää tietoisuutensa nälän ja kylläisyyden tunteista, ja kehittää itselleen taipumuksen tunnesyömiseen tai ulkoisista tekijöistä (kuten ruoan haju ja ulkonäkö) johtuvaan syömiseen. (van Strien & Oosterveld 2008, 77, 79.)

Lapset syövät suuren osan päivittäisestä ruoastaan television ääressä. Etenkin viikonloppuisin ruoan syöminen televisiota katsoessa on yleisempää. Televisiota katsoessa syödään enemmän välipaloja kuin aterioita. Ruoan laatu ei kuitenkaan muutu huomattavasti katsoessa televisiota etenkin arki-

päivinä, vaan televisiota katsoessa syödään samaa ruokaa kuin normaalistikin. (Matheson, Killen, Wang, Varady & Robinson 2004, 1092.)

4 TUTKIMUS



Kuvio2. Tutkimusta ohjaava viitekehys.

Tutkimusta ohjaava viitekehys (kuvio2) osoittaa tutkimuksen teoriapohjan tiivistetysti ja näyttää tahot, jotka mahdollisesti hyötyvät tutkimustuloksista. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, millaiset tilanteet ja tunteet vaikuttavat lasten syömiseen. Tällaisessa selittävässä tutkimuksessa etsitään Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 138–139) mukaan selitystä tutkimusongelmaan luomalla yleensä syy-seuraussuhteita, sekä tunnistetaan todennäköisiä syy-seurausketjuja. Yritimme löytää

yhteyksiä eri tunteiden ja syömisen, sekä eri tunteiden ja erilaisten ruokien välille. Seuraavassa kappaleessa on kuvattu tarkemmin tutkimuksemme tehtävät.

4.1 Tutkimuksen tehtävät

Laadullisessa tutkimuksessa teorian avulla muodostetaan ongelmia ja hankitaan niihin vastaukset, joiden perusteella taas voidaan selvittää saiko teoria tukea. Teoria voi toimia sekä keinona että päämääränä: Keinona teoria auttaa tutkimuksen tekemistä, kun taas päämääränä tutkimuksen tavoitteena on teorian kehittäminen. Teoria siis ohjaa uuden tiedon etsinnässä samalla jäsentäen kerättyä tietoa. (Eskola & Suoranta 2008, 81.) Tutkimusongelmien valintaan vaikuttivat vahvasti teoriasta saamamme tieto aikuisten tunnesyömisestä ja muutamat tutkimustulokset lasten tunnesyömisestä. Pyrimme tutkimaan, ilmeneekö näin nuorilla lapsilla tunnesyömistä tai sen piirteitä, jotka mahdollisesti johtavat aikuisiässä esiintyvään tunnesyömiseen. Halusimme selvittää, ilmeneekö lasten tunnesyöminen syömisen lisääntymisenä, vähentymisenä vai syömättä jättämisenä. Tämän lisäksi halusimme selvittää tarkemmin lasten tunnesyömisestä piirteitä, kuten siihen vaikuttavia tunteita, tunteiden johdosta syötäviä ruokia ja mahdollisia sukupuolieroja.

Pyrimme löytämään vastaukset seuraaviin tutkimustehtäviin:

Miten kuudesluokkalaiset kokevat tunteiden vaikuttavan syömiseen ja millaista lasten tunnesyöminen?

Mitkä tunteet lisäävät ja vähentävät lasten syömistä ja millä tunteilla ei ole vaikutusta lasten syömiseen?

Esiintyykö lasten tunnesyöminen syömisen vähentymisenä vai lisääntymisenä?

Mitkä ovat tyypillisimmät lasten tunnesyömisessä käytetyt ruoat?

Onko tyttöjen ja poikien tunnesyömisessä eroja?

4.2 Tutkittava joukko ja tutkimuksen toteutus

Toteutimme tutkimuksemme satunnaisotannalla valituilla kahden eri keskisuomalaisen peruskoulun kuudensilla luokilla. Pyysimme rehtoreilta lupaa tutkia kuudesluokkalaisia oppilaita ja toteuttaa tutkimukset koulupäivien aikana. Luvan saatuaamme lähetimme kuudennen luokan oppilaiden huoltajille kirjeet, joissa esittelimme tutkimusaiheemme ja pyysimme heiltä luvan lapsen osallistumisesta tutkimukseen. Painotimme, ettei oppilaiden henkilöllisyys selviä missään vaiheessa tutkimusta, eikä tutkimus häiritse oppilaan koulunkäyntiä. Tutkimukseen sai osallistumisluvan 105 kuudesluokkalaista, joista tutkimuspäivinä paikalla oli 98. Toiselta koululta osallistui 43 oppilasta ja toiselta 55 oppilasta. Oppilasta 49 oli tyttöjä ja 49 poikia. Tutkimus toteutettiin kahtena eri päivänä maaliskuussa. Molemmissa kouluissa tutkimus tehtiin alkuvuokosta kello yhdeksältä alkavan oppitunnin aikana. Näin saman koulun kuudesluokkalaiset täyttivät tutkimuksen yhtä aikaa. Ohjeistimme tutkimuslomakkeen täyttämisen ja olimme tutkimuksen ajan paikalla luokissa. Kiersimme vuorotellen toteuttamassa tutkimuksen jokaisessa kuudennessa luokassa, joten olimme yhdessä luokassa noin 10–15 minuuttia.

4.3 Tutkimusmenetelmät

Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus tukevat ja täydentävät toisiaan. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa kuvataan todellista elämää, ja tutkimuskohdetta pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksessa käytetään esimerkiksi havainnointia, haastattelua ja keskustelua, ja erilaiset lomakkeet ja testit voivat tukea tehtyjä havaintoja ja päätelmiä. Laadullisessa tutkimuksessa tarvitaan jokin taustateoria, jota vasten aineistoa tarkastellaan, ja lisäksi aineistojen lukuisat tulkintamahdollisuudet edellyttävät, että tutkijalla on mielessä kysymyksiä, joihin vastauksia etsitään. Tutkijan pyrkimyksenä on paljastaa odottamattomia seikkoja, joten lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesien testaaminen. Toisaalta Eskolan ja Suorannan (2008, 81) mukaan laadullisessa tutkimuksessa voidaan teorian avulla muodostaa ongelmia, joihin tutkimuksessa hankitaan vastaukset. Vastauksista voi nähdä, tukevatko ne teoriaa vai eivät. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään saamaan tutkittavien näkökulmat ja oma ääni esiin. Laadullisen tut-

kimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ja itse tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi ym. 2009, 164; Tuomi & Sarajärvi 2002, 21–22, 67, 73.)

Tutkimuksemme on osittain laadullista, koska tarkoituksenamme oli ymmärtää tutkittavien lasten tunnesyömistä, mahdollisen tunnesyömistä laajuutta sekä tunteiden ja syömistä välistä yhteyttä. Luimme taustateoriaa, jonka avulla muodostimme tutkimuskysymykset ja -ongelmat. Peilasimme saamiamme vastauksia teoriaan, ja selvitimme, tukeeko teoria tämän hetken tilannetta tutkimuskoh-teessamme.

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa tehdään johtopäätöksiä aiemmista tutkimuksista ja teorioista, esitetään hypoteeseja ja määritellään käsitteitä. Tutkittavat henkilöt valitaan määrittelemällä perusjoukko, johon tulosten tulee päteä, ja tästä perusjoukosta otetaan otos. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa muuttujat muodostetaan taulukkomuotoon ja aineisto muutetaan tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Päätelmät tehdään tilastollisella analysoinnilla, eli tuloksia kuvaillaan esimerkiksi prosenttitaulukoilla. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tuloksista pyritään tekemään koko joukkoa koskevia yleistyksiä. Ensin määritellään perusjoukko, josta poimitaan edustava otos. Tekemällä yleistyksiä otoksesta voidaan taas tehdä päätelmiä koko perusjoukosta. (Hirsjärvi ym. 2009, 140, 180.)

Kun teoreettinen käsite täytyy saada empiirisen tutkimuksen ja mittauksen kohteeksi, käsite täytyy operationaalistaa. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa teoreettiset käsitteet operationaalistetaan esimerkiksi kyselylomakkeita varten. Operationalisointia tarvitaan, kun halutaan mitata havaintoyksiköiden ominaisuuksia muuttujilla ja tuottaa teoreettisille käsitteille mitattavat vastineet. Operationaaliset määritelmät eivät kuvaa termien merkityksiä, vaan ne kuvaavat miten termi voidaan havainnoida mittaamalla. (Hirsjärvi ym. 2009, 154–155.)

Tutkimuksessamme on määrällisiäkin piirteitä, koska tutkimuslomakkeen strukturoitu kyselylomake -osio on määrällisen tutkimuksen menetelmä, jossa vastausten määrän perusteella voidaan tehdä päätelmiä tutkimuskohteesta. Lisäksi tutkimuksessamme käsitteet tunnesyöminen ja siihen liittyvä ruokakäyttäytyminen operationaalistettiin käyttämällä tutkimuksessa monivalintatehtäviä, joissa selvitettiin eri tunteiden ja tilanteiden yhteyksiä syömiseen.

Tutkimuslomakkeen ensimmäisessä osassa oli avoimia kysymyksiä ja toinen osa oli strukturoitu kyselylomake. Avoimissa kysymyksissä esitetään kysymys ja jätetään tyhjä tila vastausta varten, kun taas monivalintakysymyksiin on laadittu valmiit, numeroidut vastausvaihtoehdot ja vastaaja merkitsee rastin itselleen sopivimpaan kohtaan. Valmiiden vastausvaihtoehtojen jälkeen voidaan esittää avoin kysymys, jonka avulla voidaan saada esiin lisää näkökulmia. (Hirsjärvi ym. 2009, 198–200.)

Aluksi suunnittelimme toteuttavamme tutkimuksen eläytymismenetelmiin liittyvillä tarinoilla, mutta päätimme ottaa tutkimukseen mukaan lisäksi strukturoidun kyselylomakkeen mallin mukaisesti monivalintatehtäviä. Eläytymismenetelmässä (Eskola & Suoranta 2008, 110) oppilaille kuvattiin tutkimuslomakkeessa tilanteita, joihin heidän tuli eläytyä tunnetasolla ja kirjoittaa mitä he kyseisissä tilanteissa tunsivat ja mitä heidän tekisi mieli syödä tai juoda. Tarinat auttoivat saamaan vastauksista totuudenmukaisempia kuin suoraan kysytyt irtonaiset kysymykset. Minä -muodossa kirjoittaminen kertoo vastaajien eläytymisestä kuvattuihin tilanteisiin (Eskola & Suoranta 2008, 116), mikä korosti oppilaiden omakohtaisia kokemuksia ja sai mahdollisesti sitoutumaan tehtävän tekoon paremmin. Eläytymismenetelmien tarinat herättivät lapsissa kuitenkin odotetusti vaihtelevia tunteita, joten lomakkeen toisessa osassa olevien monivalintatehtävien avulla pystyimme selvittämään tarkemmin määriteltyjen tunteiden vaikutuksia lasten syömiseen. Lisäksi saimme lapsilta tarkempia vastauksia esimerkiksi heidän syömiskäyttäytymisestään ja syödyn ruoan määrään vaikuttavista tekijöistä.

Monivalintakysymyksissä selvitettiin ovatko oppilaat lisänneet syömistään kokiessaan erilaisia tunteita tai ollessaan erilaisissa tilanteissa. Vastausvaihtoehtoina olivat kyllä, ei ja en osaa sanoa. Jos oppilas vastasi monivalintakysymyksissä kyllä, oli vastausvaihtoehtojen jälkeen vielä avoin vaihtoehto, johon oppilas kirjoitti mitä on syönyt. Lisäksi selvitettiin onko jokin tietty tunne saanut oppilaan vähentämään syömistään, ja vastausvaihtoehdot olivat kyllä, ei ja en osaa sanoa.

Yhdeksi eläytymismenetelmän tarinaksi valitsimme tilanteen, jossa lasta kielletään osallistumasta ystävän juhliin. Koska vertaissuhteet ovat lapsille tärkeitä, juhliin osallistumisen kieltäminen aiheuttaa todennäköisesti negatiivisia tunteita. Wallisin ja Hetheringtonin (2004, 39, 45) mukaan tundesyöminen tapahtuukin kokiessa negatiivisia tunteita, joten tarinan avulla selvitimme kuinka negatiiviset tunteet vaikuttavat lasten syömiseen. Kaverisuhteet ovat etenkin tytöille tärkeitä (Holopai-

nen & Kokkinen 2009, 48, 50; Kujanpää 2003, 47), joten selvitimme yhdessä eläytymismenetelmän tarinassa kuinka tytöt ja pojat reagoivat ja toimivat tilanteessa, jossa kaverin kanssa on riitaa. Lisäksi otimme tarinaan mukaan tylsistyneisyyden tunteen, sillä Mehrabianin (1980, 245) mukaan yksilöt syövät enemmän tylsistyneinä. Koska yksi lasten yleisimmistä huolista liittyy koulumenestykseen (Muris ym. 2000, 46–47; Kokkinen & Holopainen 2009, 48, 51–55), valitsimme tutkimuksemme yhdeksi eläytymismenetelmän tarinaksi kouluun liittyvän tilanteen, jossa oppilaalla oli tiedossa vaikea koe. Neljäs eläytymismenetelmän tarina liittyi miellyttävään tilanteeseen, jossa lapsi odotti mukavaa huvipuistoretkeä. Aihe valittiin, koska myös ilon kaltaiset positiiviset tunteet vaikuttavat syömiseen (Patel & Schlundt 2001, 115–116).

4.4 Analyysimenetelmä

Tutkimuksessamme käytettiin teorialähtöistä eli deduktiivista sisällönanalyysia. Sen ensimmäisenä vaiheena on muodostaa analyysirunko, jonka sisälle muodostetaan aineistosta luokituksia tai kategorioita aineistolähtöisen sisällönanalyysin idean mukaan. Tämän jälkeen analyysirungon sisälle kerätään aineistosta sinne sopivat asiat. Asioista, jotka jäävät rungon ulkopuolelle muodostetaan uusia luokkia induktiivisen sisällönanalyysin idean mukaan. Aineistosta voidaan myös ottaa mukaan ainoastaan analyysirunkoon sopivia asioita, jolloin runko on strukturoitu, ja näin voidaan testata muun muassa aiempia teorioita uudessa kontekstissa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 116–117.)

Sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen eri osaan: Aineiston ryhmittelyssä eli klusteroinnissa aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset käydään läpi, ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi sekä nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokitteluyksikkönä voi olla esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuus tai piirre. Luokittelussa aineisto tiivistyy, koska yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. Pelkistetyt ilmaukset siis ryhmitellään alaluokiksi. Aineiston klusterointia seuraa aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen, jossa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä ja johdopäätöksiä. Abstrahointia voidaan jatkaa yhdistelemällä luokituksia niin kauan, kuin se aineiston sisällön näkökulmasta on mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110–111.)

Sisällönanalyysissa aineisto pyritään aluksi pelkistämään eli redusoimaan, jolloin aineistosta karsitaan kaikki tutkimukselle epäolennainen pois. Pelkistäminen voi tapahtua joko tiivistämällä tai jakamalla informaatio osiin. Keskityimme aineistoon osissa tutkimustehtävien mukaisesti ja tiivitimme samankaltaisia tunteita yhden koko ryhmää kuvaavan tunteen alle. Ennen analyysin aloittamista sisällönanalyysissa tulee määrittää analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana. Sisällönanalyysia voidaan jatkaa luokittelun tai kategorioiden muodostamisen jälkeen kvantifioimalla aineisto. Tällöin voidaan esimerkiksi laskea, kuinka monta kertaa sama asia esiintyy tutkittavien kuvauksissa. Tutkimuksessa laskimme kuinka monta mainintaa tietty ruoka tai tunne sai. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa yhdistellään käsitteitä ja saadaan vastaus tutkimustehtäviin. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–110, 112, 120–121.) Sisällönanalyysissa tulkitsimme kuudesluokkalaisten vastauksia ja teimme tunteisiin ja syömiseen liittyviä johtopäätöksiä ja yleistyksiä.

Aloitimme aineiston ensimmäisen osion analysoinnin teemoittelulla, jossa aineistosta nostetaan esiin tutkimuksen kannalta tärkeitä teemoja. Etsimme teemoja, joiden pohjalta voisimme luokitella aineistoa ja tehdä sisällönanalyysin. Yhdistelimme samantyyllisiä tunteita ryhmiksi, joille annoimme ryhmän teemaa kuvaavan tunteen nimen. Esimerkiksi teemoittelimme yläteeman ”paha mieli” alle lasten vastaukset harmittaa, tuntuu pahalta ja tuntuu kurjalta. Käytimme myös määrällistä tekstianalyysia, joka tarkoittaa esimerkiksi sanojen esiintymistiheyksien laskemista. (Eskola & Suoranta 2008, 169.) Tutkimuksessamme laskimme mainittujen tunteiden sekä ruokien ja juomien määriä.

Käytimme tutkimuksessamme sisällönanalyysia, jota Tuomen ja Sarajärven (2002, 110) mukaan voidaan käyttää sekä laadullisessa että määrällisessä tutkimuksessa. Sisällönanalyysissa tarkastellaan artikkeleiden, haastatteluiden ja raporttien kaltaisia kirjallisia dokumentteja, joiden avulla pyritään saamaan tiivistetty ja yleinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103).

4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkijan ja hänen havaintojensa puolueettomuus. Tutkijan tulee siis pyrkiä ymmärtämään ja kuulemaan tutkittavia itsenään, eikä antaa tietojen suodattua oman kehityk-

sensä läpi ja antaa esimerkiksi oman iän, sukupuolen, poliittisten asenteiden tai esimerkiksi kansalaisuuden vaikuttaa siihen, mitä hän havainnoi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.)

Tutkimustulosten reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta, jolloin tutkimus ei anna satumanvaraisia vaan toistettavissa olevia tuloksia. Reliabelius voidaan todeta esimerkiksi tutkimalla samaa henkilöä useasti. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Emme tutkineet samoja oppilaita kahteen kertaan, mutta toteutimme saman kyselyn kahdella eri koululla. Olimme luokassa tutkimuslomakkeen täyttämisen ajan, joten vastaamistilanne oli kontrolloitu. Tutkimus toteutettiin saman oppitunnin aikana kaikille koulun kuudesluokkalaisille, joten oppilaat eivät päässeet keskustelemaan tutkimuksesta toistensa kanssa. Kaikki oppilaat saivat saman ohjeistuksen kyselylomakkeen täyttämiseen. Tutkimusajankohtaa valitessa yritimme huomioida oppilaan vireystilan toteuttamalla tutkimuksen koulupäivän alussa toisen oppitunnin aikana. Yritimme myös huomioida ettei tutkimusajankohta olisi koulupäivän viimeinen tunti eikä perjantai, jolloin oppilaiden sitoutuneisuus tutkimuslomakkeen täyttämiseen voisi olla heikentynyt. Valitsimme tutkimusmenetelmäksi kyselylomakkeen, koska sen täyttämässä oppilas sai rauhassa miettiä vastauksiaan, ja johdattelevien kysymysten avulla tutustua muuten hankalaan aiheeseen. Kyselylomake tarjosi oppilaille myös nimettömänä pysymisen, jonka vuoksi vastaukset saattoivat olla totuudenmukaisempia ja henkilökohtaisempia. Haastattelussa oppilas ei olisi välttämättä uskaltanut vastata näin arkaan ja henkilökohtaiseen aiheeseen yksityiskohtaisesti.

Toinen tärkeä tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttava tekijä on tutkimuksen validius eli pätevyys. Tutkimuksessa käytetyn mittarin tai tutkimusmenetelmän on mitattava juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Menetelmät eivät aina vastaa todellisuutta, vaan vastaajat ovat voineet käsittää kysymykset väärin. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232.) Pyrimme välttämään kysymysten väärin ymmärtämistä selittämällä oppilaille ennen lomakkeen täyttämistä eri tehtäväosiot. Lisäksi valvomalla lomakkeiden täyttöä pystyimme vastaamaan oppilaiden kysymyksiin. Lomaketta täyttäessä esimerkiksi yksi oppilas halusi saada selvennyksen, mitä sana alakuloinen tarkoittaa. Selittämällä termin oppilaalle pystyttiin varmistamaan, ettei oppilas ymmärtänyt kysymystä väärin.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta pitäisi pohtia validiteetin ja reliabiliteetin sijasta kvalitatiivisen tutkimuksen luonteeseen paremmin sopivilla termeillä kuten uskottavuudella, siirrettävyydellä, varmuudella ja vahvistuvuudella. Uskottavuudessa tutkijan täytyy varmistaa, että hänen

omat käsityksensä vastaavat tutkittavien tulkintoja. Siirrettävyydessä puolestaan pitää huomioida, onko tutkimusta mahdollista siirtää. Tutkimukseen voidaan lisätä varmuutta huomioimalla ennustamattomasti vaikuttavia tekijöitä, ja tutkimuksen vahvistuvuus mahdollistuu, kun tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista vastaavaa aihetta tutkineista tutkimuksista. (Eskola & Suoranta 2008, 212–213.)

Uskottavuus näkyy tutkimuksessamme siten, että muodostimme kysymyksiä joihin saisimme melko suoria vastauksia, ja joiden merkityksiä ei voitaisi tulkita monella tavalla. Kuitenkin avoimia vastauksia tulkittaessa voi olla pieni mahdollisuus ymmärtää väärin tutkittavan ajatukset varsinkin, jos vastausta ei ole perusteltu vaan se koostuu sanasta tai parista. Siirrettävyydessä tutkimuksemme on pätevä, koska tutkimuslomakkeen käyttö ei tarvitse määrättyä tutkimusympäristöä, vaan tutkimus on mahdollista täyttää periaatteessa missä tahansa kellonajasta riippumatta. Varmuuden osalta pohdimme jo etukäteen, mitä kaikkea aineistosta voisi tulla esiin. Kuudesluokkalainen on sen ikäinen, että hän voi halutessaan laittaa koko tutkimuksen leikiksi, ja vastaila mitä tahansa, laittaa kiinnostuksen puutteessa lomakkeeseen vain vastauksia ”en tiedä” tai oikeastikin pohtia ja syventyä asiaan. Varaudimme käsittelemään monenlaisia vastauksia, ja päätimme jo etukäteen käsitellä kaikki aineiston vastaukset. Pyrimme ennaltaehkäisemään vastausten sopimattomuutta painottamalla tutkimuksen alussa sen tärkeyttä ja vastausten totuudenmukaisuutta.

Tutkimuksen toteuttaminen aiemmin tutkimattomasta aiheesta oli välillä haastavaa. Lasten tunnesyömistä on tutkittu harvoissa tutkimuksissa, jotka eivät ole kulttuurierojen vuoksi täysin verrattavissa omaan tutkimukseemme. On huomioitava muun muassa maiden väliset erot lasten kouluruokailussa ja ruokakulttuurissa. Tämän vuoksi tutkimustavan valinta aiheeseen ja kohderyhmään sopivaksi edellytti huolellista pohdintaa ja suunnittelua, emmekä saaneet suoraan vahvistettua tuloksiamme muilla tutkimustuloksilla. Aikuisia on lasten sijaan tutkittu tunnesyömisestä piirissä hyvinkin paljon ympäri maailmaa, minkä vuoksi voimme tehdä päätelmiä siitä, milloin tunnesyöminen mahdollisesti alkaa ja onko lapsuuden tunnesyömisessä havaittavissa piirteitä, jotka näkyvät aikuisia tutkittaessa. Ulkomailla aikuisilla tehdyt tutkimukset tunnesyömisestä ovat sisältäneet haastatteluja, erilaisia kyselylomakkeita ja laboratoriotutkimuksia, mutta tällaiset tutkimustavat eivät ole lapsille sopivia ja siirrettävissä resursseihimme.

Tutkimukseen liittyi muitakin rajoituksia. Huolellisesta ohjeistuksesta huolimatta oppilas on saattanut silti ymmärtää jonkun kysymyksen väärin. Myös kuvatut tunteet saattavat ilmetä oppilailla eri tavoin ja näin ollen oppilaat voivat käsittää tunteet eri tavoin. Oppilailla saattoi olla vaikeuksia eläytyä tutkimuslomakkeen ensimmäisen osan tarinoihin, koska oppilaat eivät olleet välttämättä harjoitelleet tunteiden ilmaisemista eri tilanteissa. Samoin luokkakavereiden läsnäolo samassa luokkatilassa on voinut vaikuttaa oppilaan vastauksiin: oppilas ei välttämättä uskaltanut kirjoittaa kaikkia haluamiaan asioita, jos kaverit täyttivät tutkimuslomakkeen nopeammin.

Toisen osion monivalintatehtävissä oppilas on saattanut valita helpoimman tavan ja vastata kieltävästi, jolloin hänen ei ole tarvinnut perustella vastaustaan esimerkein. On myös mahdollista ettei oppilas muistanut kokeneensa kuvattuja tunteita, eikä ole kiinnittänyt huomiota syömiseensä eri tilanteissa: monelle syöminen voi tapahtua huomaamatta. Toisaalta monivalintatehtävissä lisäkysymysten esittäminen oli tarpeen tullen mahdotonta. Lisäksi nimettömänä tutkimuslomakkeeseen vastaaminen voi aiheuttaa aiheeseen sopimattomia vastauksia.

Huolimatta hyvin valitusta tutkimusajankohdasta, saattoi oppilaiden huomio olla suuntautunut johonkin muuhun. Tietenkin välinpitämättömyys ylimääräistä ja oppitunnille kuulumatonta työtä kohtaa on voinut vähentää oppilaan kiinnostusta ja paneutumista tutkimuslomakkeen täyttöön. Vuoden aika on voinut vaikuttaa sekä positiivisesti että negatiivisesti oppilaiden tunteisiin ja syömishalukkuuteen, ja näin ollen vastauksiin.

Tutkimusaihe edellyttää taitoa käsitellä ja kuvata omia tunteitaan, kykyä huomioida syömisestä ja tunteiden välisiä yhteyksiä sekä palauttaa mieleen erilaisia tilanteita, joissa tunteet ovat vaikuttaneet syömiseen. Esimerkiksi Adriaansen, de Ridderin ja Eversin (2010, 28, 31) mukaan itsensä tunnesyöjäksi määrittelevä yksilö ei välttämättä syö enemmän tunteiden vuoksi. Yksilön arvioiminen itsensä tunnesyöjäksi ei siis välttämättä ole totuudenmukainen keino kuvata yksilön taipumusta syödä vastauksena tunteisiin.

Tutkimuksen luotettavuuden lisäksi on pohdittava tutkimuksen eettisyyttä. Aiheen eettiseen pohdintaan kuuluu selkeyttä, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään. Jos tutkimukseen valitaan jokin näkökulma, on muistettava että se on vain yksi tapa selittää tilanne. Tutkimuksessa voidaan saada vain yksi näkökulma aiheeseen, vaikka tutkittavan vastauksien taust-

talla voivat vaikuttaa lukuisat asiat, joita ei tutkimuksessa ole osattu huomioida. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129.)

Valitsimme aiheemme koska se on ajankohtainen ja tärkeä lasten ja heidän tulevan hyvinvointinsa takia. Tutkimme aineistoa teorian pohjalta, joten teoria ohjasi tekemiämme tulkintoja vastauksista. Koska aihe oli ennen tutkimuksen tekoa meille uusi, kaikki tietomme perustuvat jo tehtyihin tutkimuksiin, joten aiemmat henkilökohtaiset tietomme eivät vaikuttaneet tutkimuksemme tekemiseen. Rajasimme tutkimuksemme käsittelemään tunnesyömisen peruskysymyksiä jättäen pois neuropsykologiset ja perheen vaikutukset tunnesyömiseen. Koska tunnesyömistä ei ole tutkittu kovinkaan paljon lapsilla, oli tärkeää syventyä ensin peruskysymyksiin.

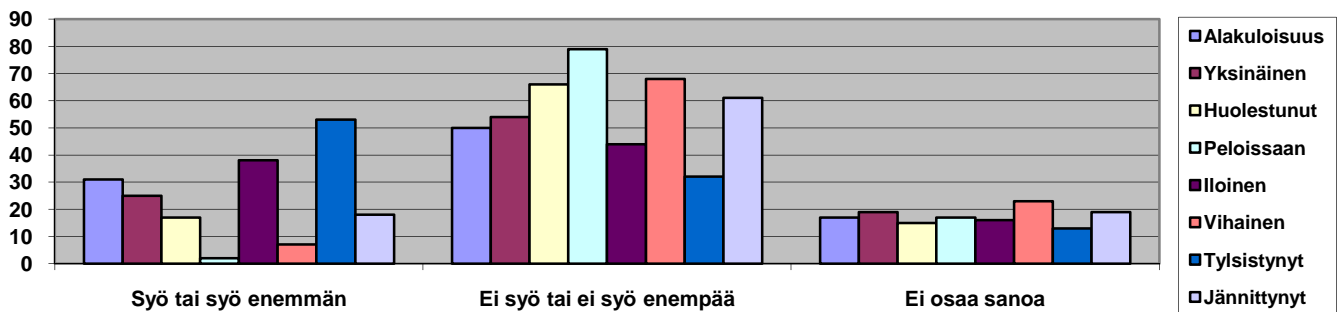
Ihmisoikeudet muodostavat ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan. Tutkittavien suojaan kuuluu, että tutkijan on selvitettävä osallistujille tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit. Lisäksi tutkimukseen osallistuvien tulee saada vapaasti valita osallistuvatko he tutkimukseen ja tutkijan on myös varmistettava, että antaessaan suostumuksensa osallistuja tietää, mistä tutkimuksessa on kyse. Eläytymismenetelmien kautta voi nousta esiin hyvin arkoja ja henkilökohtaisia asioita, kuten viitteitä syömishäiriöistä ja kotiloloista. Tämän vuoksi tutkimustietojen on oltava luottamuksellisia eli tutkimuksesta saatuja tietoja ei luovuteta ulkopuolisille. Kaikkien osallistujien on myös jäätävä nimettömiksi, elleivät he ole antaneet lupaansa identiteettinsä paljastamiseen. Ennen kaikkea tutkijan on toimittava vastuuntuntoisesti sekä huolehdittava tutkimuksen rehellisyydestä ja tutkittavien hyvinvoinnista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja oppilaat tiesivät etukäteen millaiseen tutkimukseen he osallistuvat. Huoltajien suostumus lapsen osallistumisesta tutkimukseen ei velvoittanut lasta osallistumaan tutkimukseen, vaan luvan saatuaan lapsi sai itse päättää osallistumisestaan. Lapset osallistuivat nimettöminä ja ainoastaan sukupuoli tuli ilmoittaa lomakkeessa. Näin ollen tutkimuslomakkeen täyttäjää ei voida jäljittää edes tiettyyn luokkaan. Tutkimuslomakkeet olivat käytössä ainoastaan tutkimuksen analysoinnin ajan, jonka jälkeen kaikki tutkimuslomakkeet ja lupalaput hävitettiin. Näin ne eivät voi päätyä ulkopuolisille eikä niitä voi enää käyttää toisissa tutkimuksissa.

5 TULOKSET

5.1 Tunteet ja syöminen

Tyttöillä syömiseen vaikuttaneista tunteista eniten mainintoja saivat tylsistyneisyys (30 mainintaa) ja alakuloisuus tai surullisuus (21 mainintaa). Pojat puolestaan mainitsivat iloisuuden (28 mainintaa) ja tylsistyneisyyden (23 mainintaa) vaikuttavan eniten syömiseen. Pelko, viha ja huolestuneisuus eivät saaneet tyttöjä ja poikia syömään tavallista enemmän.



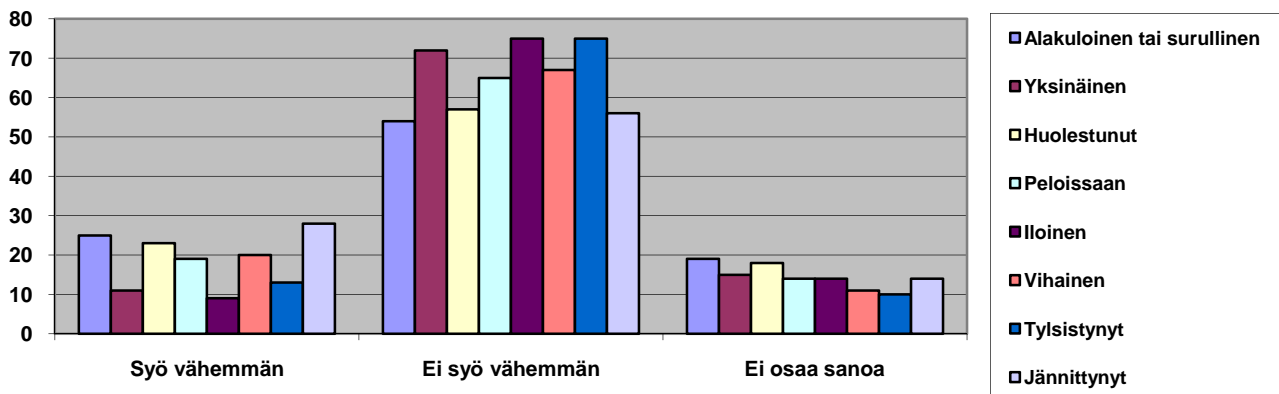
Kaavio1. Syöminen tai syömisen lisääntyminen eri tunteiden vaikutuksesta.

Eniten mainintoja syömistä lisäävistä tunteista sai tylsistynyt olotila, jota kokiessaan yli puolet oppilaista oli syönyt ja toiseksi eniten syömistä lisäsi iloinen olotila (kaavio1). Yleisesti tytöt söivät negatiivisiin tunteisiin hieman poikia enemmän, kun taas iloinen tunne sai pojat syömään tyttöjä selvästi enemmän. Tunteista, jotka eivät aiheuttaneet syömistä, eniten mainintoja sai pelon tunne ja toiseksi eniten huolestuneisuus. Mainintoja vaihtoehtoon en ole syönyt tai syönyt enemmän tunteen vaikutuksesta tuli hieman enemmän pojilla kuin tytöillä. Suurin ero näkyi alakuloisuudessa tai surullisuudessa, jonka tytöt mainitsivat 18 kertaa ja pojat 32 kertaa. Maininnat, joiden mukaan oppilaat eivät osanneet sanoa tunteen vaikutuksesta syömiseen, jakautuivat melko tasaisesti jokaisen tunteen kohdalle. Kuitenkin eniten mainintoja sai vihan tunne. Myös ei osaa sanoa -maininnat jakautuivat tyttöjen ja poikien välillä hyvin tasaisesti.

Alakuloisena tai surullisena sekä pojat että tytöt mainitsivat syövänsä suurimmaksi osaksi herkkuja (tytöt 16 mainintaa, pojat 6 mainintaa). Muut ruokatuotteet saivat hajanaisia mainintoja. Yksinäi-

syöttä kokiessa herkut olivat myös suosituin ruoka niin tytöillä kuin pojillakin. Huolestuneena syötävät ruoat saivat hajanaisia mainintoja ja ruokamieltymykset jakautuivat laajalle aina herkuista normaaleihin ruokiin molemmilla sukupuolilla. Tytöt söivät peloissaan ja vihaisina herkkuja. Pojilla puolestaan maininnat jakautuivat hieman laajemmin eri ruokien osalle vihaisena. Iloisena herkkujen kulutus nousi molemmilla sukupuolilla yli muiden ruokien. Myös tylsistyneenä niin tytöt kuin pojat suosivat herkkuja, mutta pojat mainitsivat myös tavallisen ruoan. Jännittyneinä tytöt mainitsivat herkut ja tavallisen ruoan, kun pojat puolestaan söivät lähinnä herkkuja.

Tytöistä 25 söi vähemmän jännittyneenä ja 18 vihaisena, kun pojat puolestaan söivät vähiten alakuloisina (9 mainintaa) ja huolestuneina (6 mainintaa). Tylsistyneisyys ja iloisuus eivät vähentäneet tyttöjen syömistä, kun pojilla näitä tunteita olivat iloisuus, pelokkuus ja yksinäisyys.



Kaavio2. Syömisen vähentyminen eri tunteiden vaikutuksesta.

Jännittyneisyys ja alakuloisuus vähensivät eniten syömistä (kaavio2). Tylsistyneisyydellä ja iloisuudella ei ollut vaikutusta syömisen vähenemiseen. Jokaisen tunteen kohdalla löytyi oppilaita, jotka eivät osanneet arvioida tunteen vaikutusta syömisen vähentymiseen.

Kun huomioidaan kokonaisuudessaan syömiseen vaikuttavat tunteet, oppilaat jakautuvat kahteen ryhmään, jossa toisessa tunteet vähentävät syömistä ja toisessa aiheuttavat tai lisäävät syömistä. Maininnat samoissa tunteissa jakautuivat näiden kahden ryhmän välillä tasaisesti lukuun ottamatta tylsistyneisyyttä ja iloisuutta. Ne vaikuttivat syömiseen tai syömisen lisääntymiseen huomattavasti enemmän kuin vähensivät syömistä.

Kokonaisuudessaan tytöillä syömistä aiheuttavat tai sitä lisäävät tunteet saivat yhteensä 101 mainintaa, kun pojilla kyseisiä mainintoja oli 90. Syömistä vähentäviin tunteisiin tytöt antoivat yhteensä mainintoja 115 ja pojat 33. Tämän perusteella tutkimusjoukossa tytöillä tunteet aiheuttavat joko syömistä ja sen lisääntymistä tai syömisen vähentymistä, kun taas pojat syövät tai lisäävät syömistään tunteiden vaikutuksesta huomattavasti enemmän kuin vähentävät syömistään.

Tytöistä noin puolet on yrittänyt piristää itseään syömällä, kun pojista vain 15 on yrittänyt samaa. Tytöistä 20 ja pojista vain yhdeksän kokee syömisen piristävän. Tytöistä 17 on yrittänyt piristää itseään syömällä ja kokenut syömisen piristävän, kun taas syömisellä itseään piristäneistä ilman piristävää kokemusta on jäänyt muutama tyttö. Pojista itseään syömisellä piristäneistä kahdeksan koki syömisen piristävänä, kun taas viisi ei kokenut. Tytöistä jotka eivät olleet yrittäneet piristää itseään syömällä, kolme koki syömisen piristävänä, kun pojista samoin koki yksi. Suurin osa tytöistä ja pojista on syönyt pelatessaan tietokone- ja konsolipelejä, joista neljä tyttöä ja 12 poikaa ovat huomanneet syöneensä tavallista enemmän pelatessaan kyseisiä pelejä. Lähes kaikki tytöt ja pojat ovat syöneet televisiota katsellessa, mutta vain osa on kokenut syömisen olleen runsaampaa kuin tavallisesti. Ruoan olemus on vaikuttanut syömiseen ulkonäön ja tuoksun (tytöt 38 mainintaa, pojat 21 mainintaa) ja maun (tytöt 45 mainintaa, pojat 41 mainintaa) perusteella huomattavasti. Vain muutama lapsi ei osannut eritellä syömiskäyttäytymistään kyseisissä tilanteissa.

Suurimmat erot ovat havaittavissa ruoan maun (syö 86 mainintaa, ei syö 10 mainintaa), tuoksun ja ulkonäön, television katselun ja tietokone- ja konsolipelien pelaamisen yhteydessä verrattaessa lapsia jotka syövät tai eivät syö kyseisissä tilanteissa. Suurin ero tyttöjen ja poikien välillä on havaittavissa ruoan käyttämisessä piristeenä (tytöt 24 mainintaa, pojat 15 mainintaa) ja kokemuksissa ruoan piristävästä vaikutuksesta (tytöt 20 mainintaa, pojat 9 mainintaa).

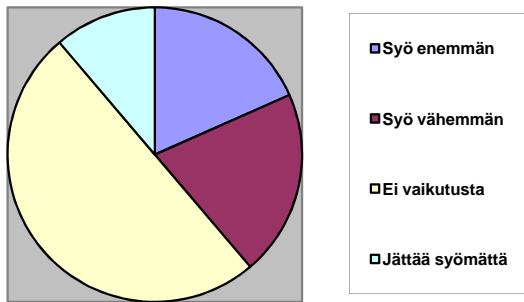
Tutkimuksessamme tytöistä 47 ja pojista 40 oli syönyt katsoessaan televisiota, näistä 32 tyttöä ja 21 poikaa oli syönyt enemmän, koska ruoka oli näyttänyt ja tuoksunut hyvältä. Enemmän ruokaa hyvän maun vuoksi oli syönyt televisioita katsoneista tytöistä 37 ja pojista 37. Tietokone- ja konsolipelejä pelatessaan oli syönyt tytöistä 35 ja pojista 37. Näistä 31 tyttöä ja 19 poikaa oli syönyt enemmän ruoan tuoksun ja ulkonäön vuoksi, kun taas 37 tyttöä ja 36 poikaa oli syönyt enemmän ruoan hyvän maun vuoksi.

Tytöt, jotka yrittivät piristää itseään syömällä, käyttivät tähän tarkoituksen eniten herkkuja, kun pojilla herkkujen lisäksi piristykseen käytettiin normaalia ruokaa. Syömisestä piristävinä kokevat mainitsivat samoja kuin syömällä itseään piristävät. Pelatessaan tietokone- ja konsolipelejä niin tytöillä kuin pojillakin herkut nousivat suosituimmaksi ruoaksi, mutta pojilla nousi mainittavasti esiin myös energiajuomien kulutus. Televisio jakaa ruokavalinnat moneen osaan, joita ovat muun muassa herkut, välipala ja tavallinen ruoka. Merkittäviä eroja sukupuolien välillä ei juuri ollut havaittavissa. Ruoan ulkonäkö ja tuoksu saivat lapset syömään tavallista ruokaa, mutta myös jonkin verran herkkuja. Maku puolestaan lisäsi tavallisen ruoan syömistä ja herkkujen syömistä.

5.2 Negatiiviset tunteet ja syöminen

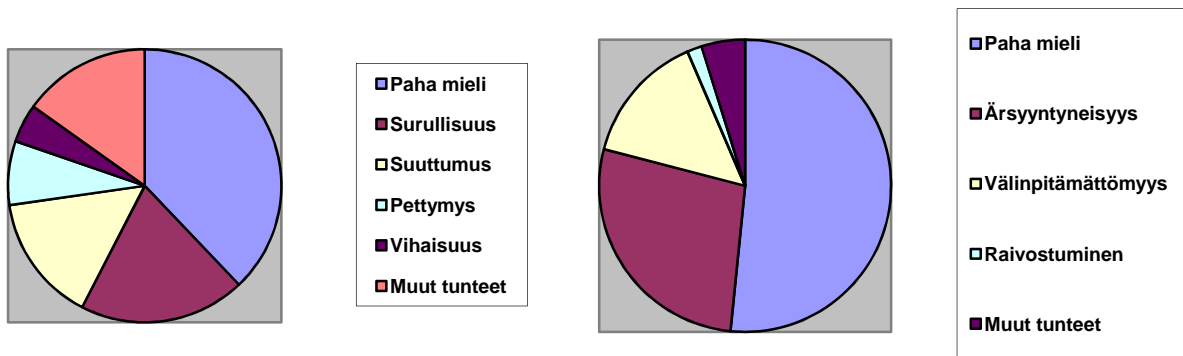
Tutkimuslomakkeen ensimmäisessä osassa oli eläytymismenetelmään liittyviä tarinoita. Jokaisessa tarinassa pyysimme oppilasta kuvaamaan tilanteen herättämiä tunteita ja kertomaan millaisia ruokia ja juomia hän haluaisi syödä tunteen vaikutuksesta. Tämän jälkeen oppilas määritteli vaikuttaako tunne syödyn ruoan määrään ja perusteli vastauksensa.

Ensimmäisenä oli *syntymäpäivätarina* (Liite1), jossa vanhemmat eivät päästä oppilasta parhaan ystävän syntymäpäiväjuhliin. Kokonaisuudessaan tilanne herätti lieviä negatiivisia tunteita, joista eniten mainintoja sai paha mieli (yhteensä 57 mainintaa). Herkkujen syöminen nousi mielitekona korkeimmalle (77 mainintaa) ja toiseksi korkeimmalle syömättömyys (35 mainintaa). Syömishaluttomuus voi johtua kolmesta tekijästä: joko lapsen ei oikeasti tee mieli syödä tunnetilan vuoksi, hän ei tiedä mitä söisi tai tunnetilalla ei ole vaikutusta lapsen syömiseen ja hänen ei siksi tee mieli syödä mitään. Muut ruoat saivat yksittäisiä mainintoja. Puolet tutkittavista koki tunteiden vaikuttavan syömiseen. Tarkempi erottelu tunteiden vaikutuksesta syömiseen näkyy alla olevasta kuviosta (kuvio3).



Kuvio3. Syntymäpäivätarinan herättämien tunteiden koettu vaikutus syömiseen.

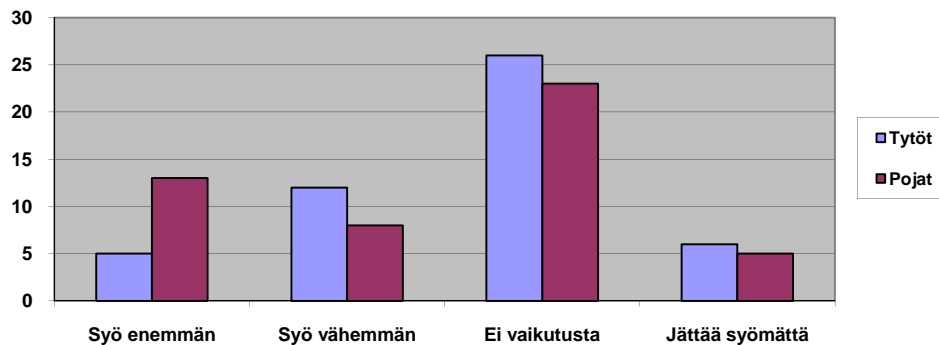
Tytöillä ja pojilla tilanne herätti eniten lieviä negatiivisia tunteita. Tytöillä suurimpana esiin nousivat paha mieli (25 mainintaa), surullisuus (13 mainintaa) ja suuttumus (10 mainintaa). Pojilla tilanne herätti vastaavasti pahaa mieltä (32 mainintaa) ja ärsyyntyneisyyttä (17 mainintaa). Tilanne herätti osalla tytöistä vahvempia negatiivisia tunteita, kuten pettymystä ja vihaisuutta. Pojat mainitsivat kokevansa myös välinpitämättömyyttä. Molemmilla sukupuolilla nousi esiin muita vähemmän mainintoja saaneita tunteita. Alla olevista kuvioista (kuvio4a, kuvio4b) näkyy tunteiden jakautuminen sukupuolten mukaan.



Kuvio4a. Syntymäpäivätarinan herättämät tunteet tytöillä. Kuvio4b. Syntymäpäivätarinan herättämät tunteet pojilla.

Kokiessaan pahaa mieltä tyttöjen ruokamieltymykset hajaantuivat pääpiirteittäin kahtia: toiset eivät halunneet syödä mitään (11 mainintaa), kun taas toisten teki mieli herkkuja (12 mainintaa). Paha mieli jakoi puolestaan poikien ruokamieltymykset neljään osaan: herkkuihin (16 mainintaa), ruokiin (8 mainintaa), juomiin (8 mainintaa) ja syömishaluttomuuteen (8 mainintaa). Tytöillä suuttumus ja

pojilla ärsyyntyneisyys sai aikaan kaksijakoisen ilmiön: osa halusi syödä herkkuja ja osa ei halunnut syödä mitään. Surullisuus, vahvat negatiiviset ja muut tunteet aiheuttivat tytöillä halun syödä herkkuja. Välipitämättömyys sai pojilla aikaan herkkujen syömistä, erilaisten juomien juomista ja ruoan syömistä. Muut tunteet saivat pojilla hajanaisia mainintoja eri ruoista ja juomista. Tyttöjen ja poikien kokemukset tunteiden vaikutuksesta heidän syömiseensä näkyy alla olevasta kaaviosta (kaavio3).



Kaavio3. Syntymäpäivätarinan herättämien tunteiden koettu vaikutus syömiseen sukupuolittain.

Oppilaat kommentoivat ensimmäisen tarina herättämiä tuntemuksiaan monin tavoin. Tytöt eivät osanneet määritellä, miksi syövät:

”Tuntuu siltä että pakko saada syyä, tai ettei tee mieli ruokaa.” (Tyttö1)

”Koska tulee joskus sellainen tunne että tahtoo syödä, mutta ei ole nälkä.” (Tyttö15)

”Puran tunteitani ruokaan.”(Tyttö32)

Pojat taas löysivät konkreettisempia syitä syömiseensä.

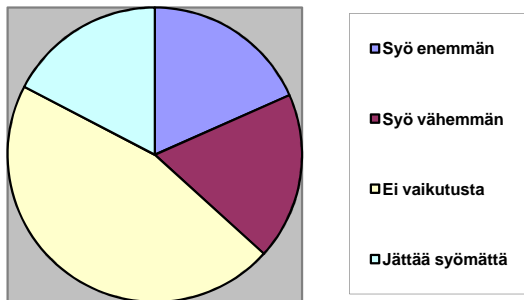
”Ei ole muutakaan tekemistä.”(Poika17)

Syömättä jättämisen syynä oli usein tilanteen aiheuttama paha mieli sekä ärsyyntyneisyys vanhempia kohtaan sekä pojilla että tytöillä.

”En halua syyä ku vanhemmat on kotona.”(Tyttö5)

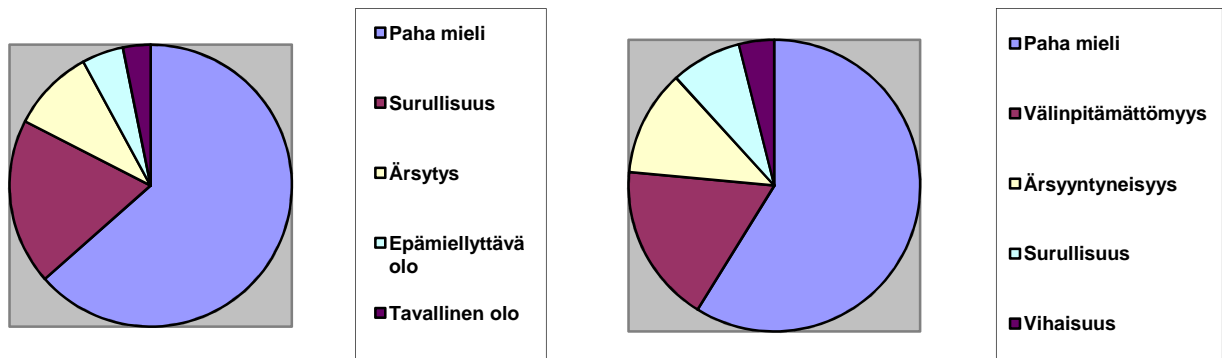
”Koska tuntuu kurjalta.”(Poika46)

Toisena olevassa *riitatarinassa* (Liite1) kuvattiin tilanne, jossa oppilas oli riidellyt ystävänsä kanssa. Kaikkiaan tilanne aiheutti pojille ja tytöille eniten pahaa mieltä (70 mainintaa). Toiseksi eniten koettiin surua ja kolmanneksi välinpitämättömyyttä. Lähes saman verran koettiin ärsyyntyneisyyttä, ja loput tunteet vaihtelivat epämiellyttävästä vihaiseen olotilaan. Eniten mainintoja saivat herkut (47 mainintaa) ja toiseksi eniten syömättömyys (41 mainintaa). Muiden ruokien maininnat hajaantuivat yksittäisiin mainintoihin ruokaa kohden. Yhteensä muut ruoat saivat 26 mainintaa. Tunteet vaikuttivat 53 oppilaan syömiseen ja 45 oppilasta koki, ettei vaikutusta ole. Alla oleva kuvio (kuvio5) osoittaa tunteiden vaikutuksen syömiseen tarkemmin.



Kuvio5. Riitatarinan herättämien tunteiden koettu vaikutus syömiseen.

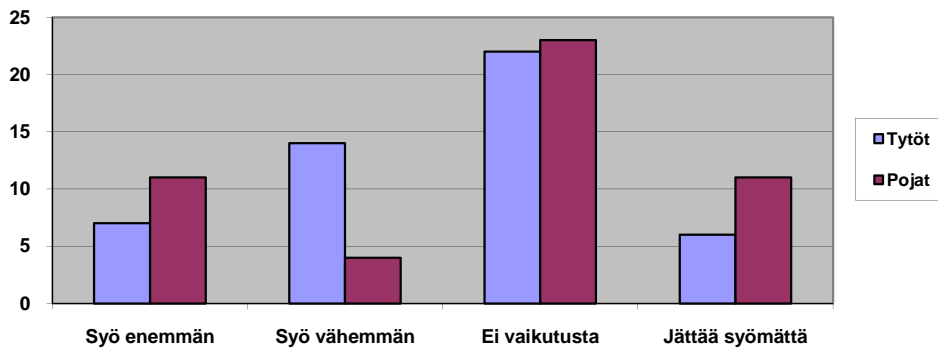
Tytöillä tilanne aiheutti eniten pahaa mieltä (40 mainintaa) ja surullisuutta (12 mainintaa). Näiden lisäksi tytöt mainitsivat vahvempia tunteita, kuten ärsyyntyneisyys ja epämiellyttävä olo, sekä neutraali, tavallinen olo. Myös pojilla esiintyi eniten pahaa mieltä (30 mainintaa). Toiseksi eniten pojilta mainintoja sai välinpitämätön olotila, ja kolmanneksi eniten ärsyyntyneisyys. Pojat mainitsivat tuntevansa myös surullisuutta ja vihaisuutta. Alla olevista kuvioista (kuvio6a, kuvio6b) näkyvät tyttöjen ja poikien kokemien tunteiden jakautuminen.



Kuvio6a. Riitatarinan herättämät tunteet tytöillä.

Kuvio6b. Riitatarinan herättämät tunteet pojilla.

Paha mieli sai tytöt pääasiassa syömään herkkuja tai heidän ei tehnyt mieli syödä. Pojat tilanne jakoi kolmeen ryhmään: osan ei tehnyt mieli syödä mitään, osa söi normaalia ruokaa ja osa herkkuja. Surullisina ja ärsyyntyneinä tytöt suosivat herkkuja, kun taas epämiellyttävässä olotilassa miellytykset jakautuivat laajasti. Ärsyyntyneenä, surullisena ja vihaisena poikien teki mieli lähinnä herkkuja. Normaali olotila ei aiheuttanut tytöillä ruokaan liittyviä mielihaluja, kun pojilla välinpitämättömän olotila jakautui melko tasaisesti ruoan ja herkkujen välille. Hieman yli puolet pojista ja tytöistä koki, että tunne vaikuttaa heidän syömiseensä. Alla olevasta kaaviosta (kaavio4) näkyy tarkempi erottelu tunteiden koetusta vaikutuksesta syömiseen.



Kaavio4. Riitatarinan herättämien tunteiden koettu vaikutus syömiseen sukupuolittain.

Tytöt ja pojat jotka kuvasivat syövänsä enemmän ruokaa, perustelivat syömistään seuraavasti:

”Haluaisin syödä murheen pois.”(Poika46)

”Koska on masentunut olo.” (Poika12)

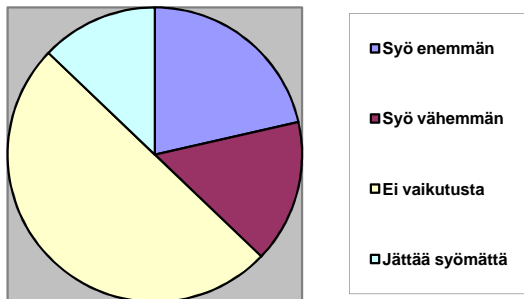
”Koska ei ole tekemistä kun ei voi olla kaverin kanssa.”(Tyttö31)

Osa pojista kuvasi vähentävänsä syömistä tai jättävänsä syömättä tunteiden vuoksi:

”No kun on paha mieli.”(Poika3)

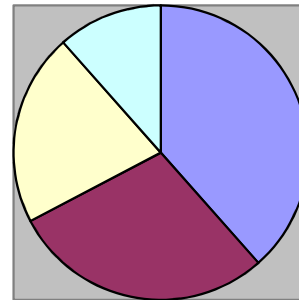
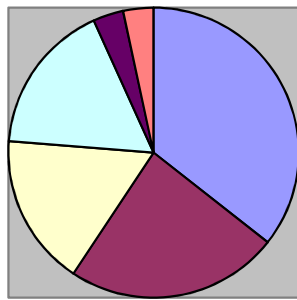
”Ei tee mieli syödä.”(Poika14)

Koetarinassa (Liite1) oppilaiden piti pohtia tuntemuksiaan, kun edessä on kolmen vaikean ja laajan kokeen viikko. Kokonaisuudessaan kokeet herättivät tytöillä ja pojilla eniten henkistä painetta (41 mainintaa). Loput tunnetilat olivat hyvin erilaisia tyttöjen ja poikien välillä, sillä tytöillä hermostuneisuus nousi toiseksi yleisimmäksi olotilaksi, kun taas pojilla toiseksi yleisin olotila oli tavallinen, normaali olotila. Ruokamieltymykset jakautuivat pääasiassa kolmeen ryhmään. Syömättömyys sai 41 mainintaa, herkut 39 mainintaa ja tavallinen ruoka 24 mainintaa. Muut ruoat saivat hajanaisia mainintoja. Tunteet eivät vaikuttaneet 63 oppilaan syömiseen ja 35 ilmoitti tunteilla olevan vaikutusta. Tarkempi jakautuminen näkyy alla olevasta kuvioista (kuvio7).



Kuvio7. Koetarinan herättämien tunteiden koettu vaikutus syömiseen.

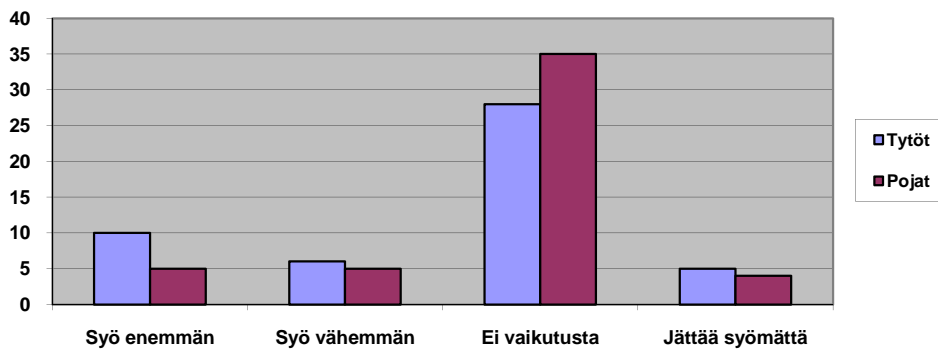
Tytöillä kokeet herättivät eniten henkistä painetta (21 mainintaa) ja toiseksi eniten hermostuneisuutta (14 mainintaa). Samoin pojilla henkinen paine (20 mainintaa) oli vallitsevin tunne, mutta toiseksi eniten mainintoja sai tavallinen olotila (15 mainintaa). Lisäksi tytöt mainitsivat tylsyyden, vaikean olon, normaalin olon ja muut tunteet. Pojilla mainintoja saivat ärsyyntyneisyys ja tylsistyneisyys. Tunteiden jakautuminen näkyy alla olevista kuvioista (kuvio8a, kuvio8b).



Kuvio8a. Koetarinan herättämät tunteet tytöillä.

Kuvio8b. Koetarinan herättämät tunteet pojilla.

Henkisen paineen alla tytöt eivät pääasiassa syöneet mitään (11 mainintaa) tai söivät herkkuja (11 mainintaa), kun pojilla halu syödä herkkuja sai eniten mainintoja (7 mainintaa). Hermostuneena tytöillä mainittiin eniten herkkujen syömistä, mutta edelleen muutaman maininnan mukaan tytöt eivät syöneet mitään. Tylsä olo jakoi tyttöjen ruokailumieltymykset laajasti: osa maininnoista liittyi herkkuihin, ei minkään syömiseen ja muihin ruokiin. Pojilla muiden tunteiden aiheuttamat ruokamieltymykset jakautuivat laajasti. Vaikea olo taas sai tytöt syömään herkkuja ja muita ruokia. Normaali olotila ja muut tunteet saivat tytöt syömään melko normaalisti. Tunteet eivät vaikuttaneet 28 tytön ja 35 pojan syömiseen, mutta 21 tyttöä ja 14 poikaa koki tunteilla olevan vaikutusta. Alla olevasta kaaviosta (kaavio5) selviää tarkempi syömisen jaottelu.



Kaavio5. Koetarinan herättämien tunteiden koettu vaikutus syömiseen sukupuolittain.

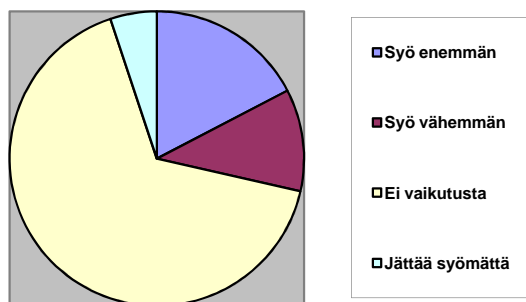
Tytöt mainitsivat syövänsä saadakseen energiaa, ja pojat puolestaan keskittyivät enemmän kokeisiin valmistautumiseen kuin syömiseen:

”Kun syö herkkua niin on helpompi keskittyä.” (Tyttö1)

”Keskityn lukemaan kokeisiin.”(Poika27)

5.3 Positiiviset tunteet ja syöminen

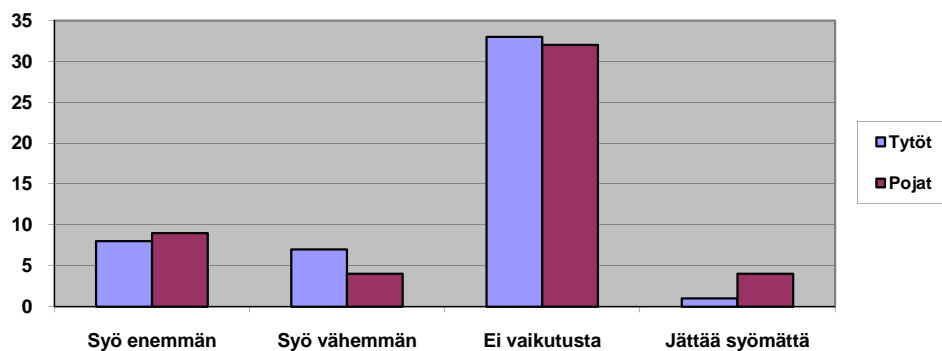
Neljäntenä *huvipuistotarinnassa* (Liite1) lapset odottivat mukavaa huvipuistoretkeä ja kuvailivat odottamisen aiheuttamia tunteita. Yhteensä tilanteen herättämä mukava olo sai 57 mainintaa ja malttamaton olotila 54 mainintaa. Ruokaan liittyvistä mieliteoista eniten mainintoja saivat herkut (37 mainintaa), toiseksi eniten tavallinen ruoka ja kolmanneksi muut vaihtoehdot. Yhteensä 65 ei kokenut tunteilla olevan vaikutusta syömiseen ja 33 oppilaalla tunteet vaikuttivat syömiseen. Alla oleva kuvio (kuvio9) osoittaa tarkemman jaottelun.



Kuvio9. Huvipuistotarinnan herättämien tunteiden koettu vaikutus syömiseen.

Tytöt olivat tilanteessa malttamattomia (32 mainintaa) tai kokivat olonsa mukavaksi (28 mainintaa). Päinvastoin kuin tytöillä, pojilla tilanne herätti enemmän mukavaa oloa (29 mainintaa) ja toiseksi eniten malttamattonta oloa (22 mainintaa). Kolmen maininnan mukaan huvipuistoretkeä herätti tavallisen olotilan.

Malttamattomina tyttöjen ei tehnyt pääasiassa mieli syödä, mutta tavallinen ruoka ja herkut saivat myös mainintoja huvipuistoretkellä odottaessa. Puolestaan malttamattomilla pojilla ruokamieltymykset jakautuivat pääasiassa kolmeen ryhmään: syömishaluttomuuteen, herkkuihin ja tavalliseen ruokaan. Mukava olotila jakoi tyttöjen mieliteot tasaisesti tavalliseen ruokaan, herkkuihin ja muihin mainintoihin. Eniten poikien teki mukavaa oloa kokiessa mieli herkkuja ja muut ruoat saivat mainintoja melko tasaisesti. Tavallinen olotila ei lisännyt poikien syömishalukkuutta. Tytöistä 16 ja pojista 17 koki tunteiden vaikuttavan syömiseen. Kaaviosta (kaavio6) näkyy tarkempi syömisen jaottelu.



Kaavio6. Huvipuistotarinan herättämien tunteiden koettu vaikutus syömiseen sukupuolittain.

Osa oppilaista mahdollisesti käsittelee jännitystä ja malttamattomuuttaan syömällä:

”Koska reissu jännittää.”(Tyttö4)

”Koska on niin kivaa odottaa ja että aikaa kuluisi.”(Poika16)

Myös syömättä jättäminen mainittiin useasti. Tähän usein perusteluna oli se, että huvipuistossa tulee syötyä paljon:

”Odotan reissua ja syön sitten paljon kavereiden kanssa.” (Poika49)

”Huvipuistossa söisin enemmän mutta kotona normaalisti.”(Tyttö43)

6 POHDINTA

6.1 Tutkimustulokset teorian valossa

Tunteisiin liittyvä herkkujen syöminen on huomattavaa kuudesluokkalaisilla. Usein syöminen liittyy yleisimmin koettuihin tunteisiin, kuten pahaan oloon ja iloon. Tunnesyöminen voi esiintyä myös syömättä jättämisenä tai syöminen vähentämisenä, ja tällaisia piirteitä oli huomattavissa tutkimusjoukossa. Tyttöillä ja pojilla esiintyy syömistä lisäävää tunnesyömistä lähes yhtä paljon. Tyttöillä tunnesyömistä esiintyy etenkin alakuloisena ja pojilla iloisena. Tylsistyneisyys puolestaan lisää molempien sukupuolien syömistä. Syömistä vähentäviä tunteita tyttöillä on huomattavasti enemmän kuin pojilla. Jännittyneisyys vähentää tyttöjen syömistä, mutta pojilla vastaavaa syömistä vähentävää tunnetta ei juuri esiinny.

Strukturoidun kyselylomakkeen kahteen ensimmäiseen osioon valitsimme tunteita, joita mainittiin teoriassa (muun muassa van Strien & Oosterveld 2008, Canetti ym. 2002) ja joiden oletimme jo nousseen esiin eläytymismenetelmien tarinoista. Halusimme nähdä miten lapsi selvittää syömistään pelkän tunteen avulla verrattuna konkreettiseen tilanteeseen.

Toisin kuin Canettin ym. (2002, 162) mukaan ilon ja vihan kaltaiset yleisimmin koetut tunteet vaikuttavat pelkoa enemmän syömiseen, tutkimuksessamme pelon lisäksi viha ei saanut lapsia syömään. Lasten yleisimpiä syömiseen johtavia tunteita ovat ilo, tylsistyneisyys ja surullisuus, kun taas vähiten syömiseen vaikuttaa vihan tunne (Tanofsky-Kraff ym. 2007, 235). Yllä oleva tutkimus tukee tuloksiamme, joiden mukaan pojilla ilo ja tyttöillä tylsistyneisyys ja alakuloisuus tai surullisuus nousivat eniten syömiseen vaikuttaviksi tunteiksi. Toisaalta tutkimustuloksemme erosivat Canettin ym. (2002, 162) tuloksista, sillä tytöt eivät syöneet iloisuuden johdosta.

Sosiaaliset tilanteet voivat saada yksilön poikkeamaan normaalista ruokavaliostaan ja voivat vaikuttaa syödyn ruoan määrään tunteesta huolimatta (Grilo ym. 1989, 488–495). Tämä tukee tutkimustuloksiamme, joiden perusteella sama tunne voi vaikuttaa lapsella syöminen lisääntymiseen ja vähentymiseen. Tämä voi johtua tilanteesta jossa tunne koetaan, jolloin tutkimustilanteessa lapsi on esimerkiksi vastannut syövänsä alakuloisena sekä enemmän että vähemmän.

Tutkimuksemme mukaan eniten lasten syömistä lisäsivät tylsyys, iloisuus ja alakuloisuus. Eniten syömistä vähensivät jännittyneisyys, alakuloisuus ja huolestuneisuus. Sama tunne voi aiheuttaa lapsilla erilaisia reaktioita. Hyvänä esimerkkinä on alakuloisuus, joka sai osan lapsista syömään enemmän kun taas osa lapsista vähensi syömistään alakuloisina.

Strukturoidun kyselylomakkeen kolmannen osion rakensimme myös teoriaan pohjaten (muun muassa van Strien & Oosterveld 2008, Matheson ym. 2004). Tarkastelimme tilanteita, joiden on todettu vaikuttavan aikuisten ja lasten tunnesyömiseen ja tarkastelimme yhteyksiä erilaisten syömiseen vaikuttavien tekijöiden välillä.

Mathesonin ym. (2004, 1092) tutkimustulokset tukevat saamiamme tuloksia, joiden mukaan television ääressä syödään niin aamiainen kuin päivällinenkin, jolloin herkkujen ja pienten naposteltavien lisäksi television ääressä syödään kotiruokaa. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, etteivät perheet enää syö aterioita yhdessä pöydän ääressä (Finfood -Suomen Ruokatieto ry. 2009, 26).

Kun television katsomisesta tai tietokone- ja konsolipelien pelaamisesta tulee tapa, lapsi voi menettää tietoisuutensa nälän ja kylläisyyden tunteista, ja kehittää itselleen taipumuksen tunnesyömiseen tai ulkoisista tekijöistä (kuten ruoan haju ja ulkonäkö) johtuvaan syömiseen. (van Strien & Oosterveld 2008, 77, 79.) van Strienin ja Oosterveldin (2008, 77, 79) mukaan tytöillä tunnesyöminen liittyy televisioon ja pojilla tietokoneisiin, mutta tutkimuksessamme ei ole havaittavissa vastaavaa yhteyttä. Tytöt ja pojat söivät lähes yhtä paljon katsoessaan televisiota ja pelatessaan tietokone- ja konsolipelejä. Ruoan ulkonäkö ja tuoksu vaikuttavat enemmän syödessään televisiota katsovien ja tietokone- ja konsolipelejä pelaavien tyttöjen kuin poikien syömiseen. Molemmilla sukupuolilla ruoan hyvä maku oli saanut lapset syömään enemmän. Tämä tukee van Strienin ja Oosterveldin (2008, 77, 79) näkemystä molemmilla sukupuolilla, mutta tuoksun ja ulkonäön osalta tulokset ovat yhtenevämpiä tyttöjen osalta.

Yllättävän moni lapsi oli yrittänyt piristää itseään syömällä, ja valtaosa heistä oli kokenut syömisestä piristävän vaikutuksen. Itsensä syömällä piristäminen on yleisempää tytöillä kuin pojilla. Thayerin (2003, 53–55) mukaan tämä voi johtua siitä, että ihmiset eivät usein kestä negatiivisia tunteita vaan haluavat heti parannusta mielialaan. Ruoan ajatellaan olevan mielialaan vaikuttava tekijä, vaikka

todellisuudessa ruoka nostaa energiatasoa, verensokeria ja vähentää jännitystä, jonka seurauksena myös mieliala yleensä paranee.

Kokonaisuudessaan strukturoidun kyselylomakkeen monivalintatehtävissä nousi esiin 368 mainintaa herkuista, joista suurimpana yksittäisenä herkkuna mainittiin karkit. Lapset syövät usein kotoa löytyvää ruokaa, joten ruokavalinnat saattavat rajoittua vanhempien valintoihin. Usein ympäristö voikin vaikuttaa lapsen syömän ravinnon laatuun: jos perheenjäsenet ja kaverit syövät ruokia jotka sisältävät paljon rasvaa, sokeria ja energiaa, saa lapsi ympäristöltä mallin näiden ruokien kuluttamiseen. (Birch & Fisher 1998, 546.) Osalla lapsilla on käytössä omaa rahaa, joka on helppo käyttää herkkuihin. Wansinkin ym. (2003, 743–744) mukaan nuorilla on tapana suosia sukupuolesta riippumatta enemmän välipaloja. Tämä näkyy myös tuloksistamme, joista voi huomata että tytöt suosivat enemmän makeita välipaloja ja herkkuja, kun taas pojilla herkkujen rinnalle nousevat rasvaiset välipalat, kuten pizza. Vanhemmilla on tässä suuri vaikutus lapsen ruokavalintoihin varsinkin päivällisen osalta, ja lapset mainitsivat myös syövänsä sitä, mitä kotoa löytyy.

Strukturoidun kyselylomakkeen lisäksi käytimme tutkimuksessamme eläytymismenetelmää, johon valitsimme tarinoita joiden oletimme herättävän lapsissa tunnesyömiseen johtavia tunteita. Thayerin (2003, 52–56), Wallisin ja Hetheringtonin (2004, 39, 45) ja Mehrabianin (1980, 237–247) mukaan tällaisia tunteita ovat muun muassa ilon kaltaiset positiiviset tunteet sekä negatiiviset tunteet kuten henkinen paine ja rasitus, ärtyneisyys, tylsyys, jännitys ja vihaisuus.

Ensimmäisessä tarinassa vanhemmat eivät päästä lasta tämän kaverin syntymäpäiväjuhliin. Oletimme tilanteen herättävän lapsissa ärsyyntyneisyyden ja pahan mielen kaltaisia negatiivisia tunteita, jotka teorian mukaan ovat yhteydessä tunnesyömiseen. Teorian pohjalta oletimme myös näiden tunteiden lisäävän tai vähentävän syömistä. Lapset jakautuivat tutkimuksessa kahteen ryhmään: noin puolella tutkittavista tunteet vaikuttivat syömiseen kun taas puolet lapsista koki etteivät tunteet vaikuta heidän syömiseensä. Herkkujen syöminen lisääntyi suurella osalla lapsista jotka kokivat tunteiden vaikuttavan syömiseensä, ja osalla tunne ei aiheuttanut mitään tiettyä ruokamieltymystä. Pieni osa lapsista jätti kokonaan syömättä. Tyttöjen ja poikien syömisessä ei ollut eroja, mitä tukevat Strienin ja Oosterveldin (2008, 75–78) tulokset, joiden mukaan sukupuolella ei ole vaikutusta lasten tunnesyömiseen. Herkkujen syöminen näyttää olevan yhteydessä koettuun pahaan mieleen ja voi johtua osakseen siitä että lapsen tekee mieli samanlaisia ruokia mitä juhlassakin olisi ollut tarjolla.

la. Lasten vastauksista oli havaittavissa, että syöminen ei ole aina pahaa mieltä kokiessa täysin tiedostettua ja hallittua. Huttusen (1990, 499) mukaan ominaista tunnesyömiselle on myös se, ettei näiden tunteella ole lainkaan osuutta tai sen osuus on hyvin vähäinen siihen.

Toisessa tarinassa kuvattiin riitatilanne kaverin kanssa, jonka seurauksena lapsi viettää aikaa kotona vailla tekemistä. Oletimme tämän tilanteen aiheuttavan pahaa mieltä, alakuloa, katumusta ja tylsistyneisyyttä. Lapset kuvasivatkin tilanteen herättävän eniten pahaa mieltä ja surullisuutta. Ensimmäisen tarinan tavoin toisen tarinan herättämät tunteet lisäsivät herkkujen syömistä noin puolella, ja loppuilla syömättömyyttä. Tunteet saivat tytöt syömään useammin herkuja, kun taas pojat jättivät useammin syömättä. Pojilla myös ruoan syöminen jakautui tasaisesti herkkuihin ja tavalliseen ruokaan. Tätä tulosta tukee Wansinkin ym. (2003, 743–744) näkemys, jonka mukaan miehet suosivat ateriatyyppisiä ruokia, kun taas naiset syövät enemmän suklaan ja jäätelön kaltaisia välipaloja. Alkuasetelma tällaiseen jaotteluun on siis jo havaittavissa kuudesluokkalaisilla.

Yksilö voi Slochowerin (1967, 138) mukaan syödä tarkoituksellisesti koska kokee syömisen lievittävän ahdistusta ja masennusta. Vastauksissa nousikin esiin surullisen olotilan käsittely syömällä. Tämä voi olla sattumaa tai johtua myös kyvystä säädellä omia tunteita: jos yksilöllä ei ole kykyä tunnistaa ja kuvailla tunteitaan, hän syö ahdistavassa tilanteessa normaalia enemmän. Etenkin naisten kyky tunnistaa ja kuvailla omia tunteitaan on yhteydessä tunnesyömiseen. (van Strien & Ouwens 2007, 255.) Aineistossamme varsinkin pojat kuvasivat lohtusyömistä.

Kolmannessa tarinassa lapsella oli tiedossa vaikea kolmen kokeen viikko. Oletimme tilanteen herättävän henkistä räsitystä ja painetta, jännitystä ja hermostuneisuutta. Oletimme näiden tunteiden joko lisäävän makean ja rasvaisen ruoan syömistä tai vähentävän syömistä. Sekä tytöillä että pojilla koe herätti eniten henkistä painetta ja räsitystä. Henkisen paineen lisäksi pojilla esiintyi huolettomuutta, kun tytöillä esiintyi vastavuoroisesti hermostuneisuutta. Ruokailumieltymysten jakautuminen melko tasaisesti kolmeen osaan (tavallinen ruoka, herkut ja syömättömyys) oli yllättävää.

Van Strienin ja Bazelierin (2007, 622) näkemyksen mukaan negatiiviset tunteet ja stressi vaikuttavat ruokahaluttomuuden syntymiseen. Tämän suuntaisia tuloksia oli havaittavissa aineistostamme niiden osalta, joiden syömiseen tunteet vaikuttivat kuvatussa tilanteessa. Oliverin ja Wardlen (1999, 513) mukaan suklaan, keksien ja muiden välipalojen syöminen lisääntyy sukupuolesta riippumatta

kokiessa henkistä räsitystä ja painetta. Sen sijaan lihan ja vihannesten kaltaisten ruokien syöminen vähentyy henkistä räsitystä ja painetta kokiessa. Myös tutkimuksessamme tutkittavat kertoivat suosivansa välipalojen kaltaisia ruokia kuten herkkuja. Henkinen räsitys ja paine vaikuttaa myös syötyjen välipalojen määrään: 42 % Oliverin ja Wardlen tutkimukseen osallistuneista ilmoitti syövänsä enemmän kokiessaan henkistä räsitystä ja painetta, kun taas 38 %:lla syöminen vähentyi (Oliver & Wardle 1999, 513). Tutkimuksemme tuloksista oli havaittavissa samanlaista jakautumista. Vaikka osa lapsista jätti syömättä, syömisestä lisääminen ja vähentäminen olivat suhteessa samanlaisissa lukemissa. Tyttöillä ero oli hieman poikia selkeämmin näkyvissä.

Neljäs tarina liittyi tulevan huvipuistoretken odottamiseen. Oletimme, että mukavan huvipuistoretken odottaminen herättäisi lapsissa positiivisia tunteita ja malttamattomuutta. Näiden tunteiden olemme joko lisäävän etenkin herkkujen syömistä tai vähentävän syömistä esimerkiksi jännityksen vuoksi. Retken odottaminen herätti eniten mukavaa oloa ja malttamattomuutta kuten odotimme. Tunteet vaikuttivat lasten syömiseen samalla tavalla sukupuolesta riippumatta, eikä suurin osa kokenut tunteilla olevan vaikutusta syömiseen. Yllättävää oli, että tavallinen ruoka mainittiin lähes yhtä usein kuin herkut.

Joitain ruokia syödään vain tietyissä tilanteissa, ja niille annetaan tiettyjen tilanteiden myötä erilaisia merkityksiä (Rogers 1995, 262) ja tämä näkyi suoraan tuloksissamme. Osa lapsista ilmoitti syövänsä normaalisti kotona, mutta aikovansa syödä huvipuistossa tavallista enemmän herkkuja. Näin ollen huvipuistotilanne vaikutti lasten syömiseen. Myös ilon kaltaiset positiiviset tunteet ja sosiaaliset tilanteet saavat ihmiset yleensä syömään. Ruoan ajatellaan olevan mielialaan vaikuttava tekijä, vaikka todellisuudessa ruoka nostaa energiatasoa, verensokeria ja vähentää jännitystä, jonka seurauksena myös mieliala yleensä paranee. (Thayer 2003, 53–55.)

Tutkimusaineiston eläytymisosiassa 200 mainintaa liittyi herkkuihin. Herkut oli usein mainittu kokonaisuutena erittelemättä niitä tarkemmin, mutta aineistosta nousivat esiin muun muassa virvoitusjuomat (54 mainintaa) ja karkit (47 mainintaa). Sukupuoliero näiden kahden tekijän välillä on havaittavissa: tytöt suosivat karkkeja (30 mainintaa) kun taas pojat suosivat virvoitusjuomia (32 mainintaa). Myös Keskitalon ym. (2008, 269) ja Huttusen (1990, 496) mukaan tunnesyömisellä on yhteys rasvaisen ja makean, sekä runsaasti energiaa tai hiilihydraatteja sisältävän ruoan syömiseen. Wansinkin ym. (2003, 742) mukaan ihmiset mainitsevat mieliruokseen mielihyvää tuottavia ruo-

kia, kuten karkit, sipsit ja jäätelö. Myös ateriatyyppiset ruoat, kuten pizza ja hampurilaiset ovat suosittuja. Herkkujen nopea saatavuus voi olla yksi syy niiden suosioon (Konttinen ym. 2010, 477–478).

6.2 Omat ajatukset lasten tunnesyömisestä teorian ja tutkimuksen valossa

Van Strienin ja Oosterveldin (2008, 78) tutkimuksissa lasten omien kokemusten perusteella ei löydetty yhteyttä tunnesyömisestä ja erilaisten tunteiden välillä. Mahdollisesti tämän vuoksi tutkimusessamme tunteet eivät suurimmaksi osaksi vaikuttaneet lasten syömiseen, mutta tutkimusjoukosta on löydettävissä lapsia, joilla ilmenee tunnesyömisestä piirteitä ja joiden vastauksista voisi päätellä tunnesyömisestä kehittyvän. Lasten lukumäärää on mahdoton laskea, koska tilanteet ja tunteet vaikuttavat niin suuresti lasten tunnesyömiseen. Tutkimus oli tämänikäisille lapsille haastava, koska lasten voi olla vielä vaikeaa havainnoida omaa syömistään ja tunteitaan syömishetkellä sekä tunteidensa vaikutuksia syömiseen ilman konkreettista tilannetta. Tästä huolimatta yksittäisistä tunteista on havaittavissa yhteyksiä tunteiden ja syömisestä välillä.

Baucomin ja Aikenin mukaan syömisestä kontrollointi vaikuttaa siihen, miten tunteet vaikuttavat syömiseen. Alakuloisuus saa aikaan käänteisen reaktion syömistottumuksissa: dieetillä olevat, syömistään rajoittavat yksilöt syövät enemmän, kun taas normaalisti syöville alakuloisuus vähentää syömistä (Baucom & Aiken 1981, 582.) Tämän vuoksi osa lapsista saattoi ilmoittaa syövänsä enemmän ja osa vähemmän, koska osa syö muuten normaalisti ja osa voi jo alakoulussa pyrkiä rajoittamaan syömistään. Tosin Hermanin (1988, 183, 186) mukaan tunnesyöminen ei edellytä laihduttamista eikä painon kontrollointia, joten Baucomin ja Aikenin teoria on vain yksi vaihtoehto selittämään tunnesyömisestä vaihtelua lapsilla.

Turnerin ym. (2002, 146) mukaan tunnesyöminen ennustaa hallitsematonta syömistä, joka puolestaan johtaa tarjolla olevien herkkujen syömiseen positiivisen mielialan hallitessa. Tämän vuoksi tulokset poikien syömisestä lisäämisestä iloisena voi johtua tunnesyömisestä kehittyneestä hallitsemattomasta syömisestä.

Osa tunteista voi olla niin voimakkaita, että lapsi toimii tunteiden vaikutuksesta harkitsemattomasti eikä kiinnitä huomiota tekemisiinsä. Tämän vuoksi lapsen voi olla vaikeaa arvioida syökö hän tunteen vaikutuksesta vai ei. Erityisesti lasten oli vaikeaa arvioida syömistään vihan ja yksinäisyyden aikana. Voi olla mahdollista, että lapsi ei vielä hahmota omia tunteitaan ja erota samankaltaisia tunteita toisistaan niin hyvin, että osaisi arvioida omaa käytöstään tunteiden aikana.

Yllättävää oli että melko usealla pojalla ja muutamalla tytöllä riitatilanne kaverin kanssa ei herättänyt tavallisesta poikkeavia tunteita. Pojilla voi olla heikkomat kyvyt säädellä ja käsitellä tunteitaan, jolloin riidat kavereiden kanssa eivät vaikuta tunnetilaan yhtä vahvasti kuin tytöillä. Pojilla myös suuri kaveripiiri voi lisätä konfliktien määrää, jolloin ne tuntuvat normaaleilta ja päivittäisiltä. Tällainen käytös voi myös johtua kulttuurista, jonka mukaan poikien suotavaa näyttää tunteitaan (Mauss ym. 2008, 44–45). Kujanpään (2003, 61–62) mukaan yleisimmät 12-vuotiaiden tyttöjen keinot käsitellä huoliaan ovat vanhempien tai kavereiden kanssa keskusteleminen. Sen sijaan pojilla yleisin keino käsitellä huoliaan on asioiden yksin miettiminen, ja myös osa tytöistä miettii huoliaan yksin. Myös erot tyttöjen ja poikien kaverisuhteissa voivat vaikuttaa. Tyttöjen ristiriitatilanteet ovat usein henkisiä, eli kaveri voidaan esimerkiksi jättää huomioimatta jos hänen kanssaan on riitaa. Pojat sen sijaan ratkaisevat ongelmansa suuremmin ja fyysisemmin. (Crick & Nelson 2002, 603, 605.) Lisäksi tytöillä esiintyy enemmän ristiriitojen ratkaisua sekä ystävälle tarjottavaa apua, neuvontaa ja huolenpitoa kuin pojilla. (Parker & Asher, 1993, 617, 619.)

Lapsilla on hyvin erilaisia tunteidensäätelytaitoja ja -tapoja. Osa lapsista kykenee säätelemään tunteitaan sisäisesti, kun osa tarvitsee konkreettisia keinoja, kuten syömistä. Erityisesti negatiiviset tunteet voivat aiheuttaa tunnesyömistä Tanofsky-Kraffin ym. (2007, 235) mukaan ja näin ollen negatiivisten tunteiden säätelykeinot ovat tärkeitä. Konkreettiset tunteiden säätelykeinot voivat tulla esiin yllättävässä tilanteessa, jolloin lapsi reagoi luonnollisella tavalla tunteeseen ja tilanteeseen. Aikuisuudessa tunteiden hallinta yllättävissä tilanteissa pitäisi olla kehittyneempää, mutta taitojen puuttuessa tunnesyömistä voi esiintyä. Tämä voi olla seurausta siitä, että yksilöllä on lapsuudesta lähtien ollut heikot tunteiden säätelytaidot, jolloin tunnesyöminen on päässyt kehittymään.

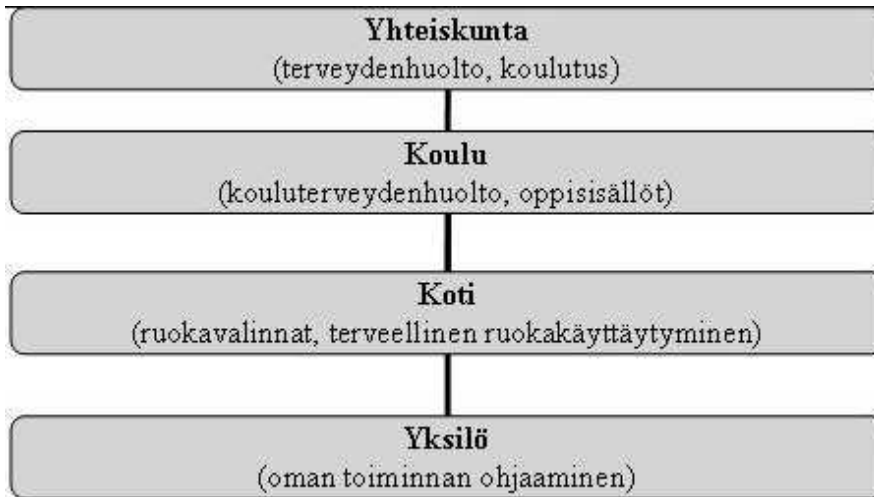
Tunteiden säätelytaitoja kehitettäessä on opittava erottamaan tunteet ja niiden vaikutukset yksilön toimintaan. Tämä voi olla haastavaa, sillä lapsi ei välttämättä vielä tunnista tunteiden vaikutusta esimerkiksi syömiseen. Erilaisia tunteita kokiessaan lapsi ilmoitti haluavansa syödä esimerkiksi eri-

laisia herkkuja, mutta ei kokenut silti tunnetilan vaikuttavan syömiseensä ja syödyn ruoan määrään. Tunnesyöminen voi olla tiedostamatonta, eli lapsi syö tunteisiinsa mutta ei itse tiedosta sitä. Tällöin tilannetta pohtiessa lapsi ei välttämättä osaa hahmottaa omaa toimintaansa konkreettisesti. Voi myös olla että lapsi haluaisi syödä kyseisiä ruokia tai juomia, mutta hänellä ei jostain syystä ole mahdollisuutta siihen. Tähän voivat vaikuttaa esimerkiksi kotona sovitut säännöt herkkujen syömisestä ja perheen yhteiset ruokailuajat. Kokonaisuudessaan eläytymismenetelmäosiossa tunteiden vaikutus syömiseen näkyi monen lapsen vastauksissa. Tästä hyvänä esimerkkinä ovat heidän perustelunsa syömiselle, syömisen vähentämiselle ja syömättä jättämiselle.

Tunnesyöjien luokittelu on vaikeaa ja tutkimustulostemme perusteella mahdotonta. Tämä voi johtua yllä kuvatuista tunteiden tunnistamisen vaikeuksista ja tunnesyöminen on hyvin tilanne- ja tunnekohtaista, eli tunnesyöjä voi toimia saman tunteen vaikutuksesta eri tavalla eri tilanteissa. Vaikka henkilö reagoisi yksinäisyyteen tunnesyömisellä, voi hän reagoida normaalisti muihin tunteisiin. Henkilö voi myös reagoida tunteisiin sekä syömisen lisäämisellä että syömättä jättämisellä, eli herkkutelleri voi joissain tilanteissa jättää syömättä, joten tämänkin vuoksi luokittelu on mahdotonta.

6.3 Tutkimuksen hyöty ja jatkotutkimusten suuntaaminen

Tutkimuksestamme ja tutkimustuloksistamme on hyötyä monella eri tasolla (kuviot 11). Yhteiskunnallisesti tulokset osoittavat merkkejä siitä, että lasten tunnesyömiseen, tunteiden säätelytaitoihin ja ruokakäyttäytymiseen olisi kiinnitettävä huomiota. Näihin voidaan puuttua muun muassa terveydenhuollon ja koulutuksen tasolla. Koulun tasolla yllä oleviin ongelmiin voidaan puuttua esimerkiksi kouluterveydenhuollossa, terveystiedon tunneilla, tunneilmaisua harjoiteltaessa ja suomalaista ruokakulttuuria opeteltaessa. Kodin tasolla vanhemmat voivat vaikuttaa lapsen ruokavalintoihin ja ohjata lasta mahdollisesti kohti terveellisempää ruokakäyttäytymistä. Vanhemmat voivat myös tutkimustulostemme perusteella ymmärtää esimerkiksi tietokoneiden ja television vaikutuksen syömiseen. Yksilötasolla jokainen voi tutkimuksemme ja tutkimustulostemme nojalla tarkastella omaa syömistään, tunteiden säätelyään ja ilmaisuaan sekä ruokakäyttäytymistään, ja mahdollisia tunnesyömisen piirteitä havaitessaan yksilö voi toimia ennaltaehkäisevästi.



Kuvio11. Tiivistelmä tutkimuksemme hyödyistä eri yhteiskunnallisilla tasoilla.

Koko tutkimuksen kannalta on tärkeää huomioida, että tunnesyömisestä voi helposti tulla tiedostamaton tapa ja saatamme jo lapsesta asti oppia siihen, että kun kerran syö ruokaa huonoon oloon tai iloon, olo paranee ja seuraavalla kerralla tietää jo valmiiksi, mikä oloon auttaa (Thayer 2003, 55; Gibson & Desmond 1999, 230, 235). Tämä on huomioitava erityisesti tutkimustuloksiamme tarkasteltaessa ja johtopäätöksiä vedettäessä. On mahdoton sanoa, onko tapa muodostunut tunteiden vaikutuksesta vai ympäristötekijöistä. Jatkossa voitaisiin tutkia perheiden syömiskäyttäytymistä heidän kotonaan, jolloin pystyttäisiin erottamaan kodin ruokakulttuurin ja tunteiden vaikutukset lapsen syömiseen. Tällöin nähtäisiin miten lapset pystyvät vaikuttamaan kodin ruokavalintoihin ja ruoka-aikoihin.

Sosiaaliset normit ja odotukset voivat vaikuttaa poikien ja tyttöjen tunteiden säätelyyn ja sitä kautta myös syömistapoihin. Pojat torjuvat ja rajoittavat useimpia tunteitaan, kun tytöt puolestaan rajoittavat vihan kaltaisten, sosiaalisesti hyväksymättömien tunteiden ilmaisua. Tämä voi johtua tyttöjen ja poikien erilaisesta sosialisatiosta, joka voi johtua joko luontaisista sukupuolieroista tai yhteiskunnan sosiaalisten sääntöjen ja paineiden omaksumisesta. (Brody 1985, 102.) Tutkimuksessamme huomasimme vihan tunteiden saaneen osan tytöistä syömään vähemmän, jolloin voidaan päätellä, että yksi vaihtoehto vihan purkautumiselle on syömisestä vähentäminen. Tämä olisikin yksi vaihtoehto jatkaa tutkimusta pohtimalla tunteiden ilmaisun yhteiskunnallisia rajoituksia ja niiden vaikutuksia syömiseen.

Vaikka osa tutkimustuloksista osoittaa tunnesyömistä esiintyvän lapsuudessa, Steinegger (2005, 9-10) arvelee tunnesyömisen vahvistuvan vasta aikuisuudessa, jolloin tunteiden ilmaiseminen on erilaista ja ruoan saatavuus ja laatu yksilön omissa käsissä. Olisikin mielenkiintoista tehdä pitkittäistutkimus lapsuudesta aikuisuuteen, jolloin voitaisiin selvittää, onko lapsuudessa havaittavilla tunnesyömisen piirteillä yhteyttä aikuisena esiintyvään tunnesyömiseen. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia, onko lapsuuden ja aikuisuuden tunnesyömisen välillä aina yhteys vai esiintykö tunnesyöminen tiettyinä ikäkausina jopa monta kertaa elämän aikana. Jatkotutkimusta voitaisiin tehdä myös tunnesyömisen episodimaisuudesta, eli ilmeneekö lasten tunnesyöminen jatkuvasti vai tietyin väliajoin. Koska tutkimuksemme antoi viitteitä lasten tunnesyömisestä ja tutkimuksemme mukaan tunnesyömistä esiintyy kuudesluokkalaisilla, olisi hyvä suunnata tutkimusta yhä nuoremmille. Tietenkin tämä toisi eteen uusia ongelmia, kuten millä tavalla pienet lapset tunnistavat tunteitaan, syömistään ja niiden yhteyksiä.

Tutkimustuloksemme osoittavat viitteitä lasten tunnesyömisestä. Tunnesyömistä esiintyy etenkin yleisimpiä tunteita kokiessa. Vaikka syöminen tietyn tunteen johdosta ei koskisi kuin pientä osaa lapsista, voidaan todeta tunteiden vaikuttavan syömiseen jo lapsena. Tunnesyömistä esiintyy kummallakin sukupuolella, mutta syömiseen vaikuttavat tunteet ja syötävät ruoat eroavat tyttöjen ja poikien välillä: tytöt syövät eniten alakuloisina ja pojat iloisina, mutta molemmilla sukupuolilla on havaittavissa tunnesyömistä tylsistyneenä. Tyttöjen käyttämät ruoat koostuvat suurimmaksi osaksi erilaisista makeisista, kun pojilla virvoitusjuomien kulutus on suurinta. Kokonaisuudessaan tutkimus paljasti tunteiden vaikuttavan lasten syömiseen ja näytti jatkotutkimuksen tarpeellisuuden.

LÄHTEET

- Adam, T. C. & Epel, E. S. 2007. Stress, eating, and the reward system. *Physiology & Behavior* 91, 449–458.
- Adriaanse, M. A., de Ridder D. T. D. & Evers, C. 2010. Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating? *Psychology & Health* 26 (1), 23–39.
- Baucom, D. H. & Aiken, P. A. 1981. Effect of Depressed Mood on Eating Among Obese and Non-obese Dieting and Nondietering Persons. *Journal of Personality and Social Psychology* 41 (3), 577–585.
- Betts, J., Gullone, E. & Allen, J. S. 2009. An examination of emotion regulation, temperament, and parenting style as potential predictors of adolescent depression risk status: A correlational study. *British Journal of Developmental Psychology* 27, 473–485.
- Birch, L. L. & Fisher, J. O. 1998. Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. *Pediatrics* 101, 539–549.
- Bisogni, C. A., Falk, L. W., Madore, E., Blake, C. E., Jastran, M., Sobal, J. & Devine, C. M. 2007. Dimensions of everyday eating and drinking episodes. *Appetite* 48 (2), 218–231.
- Blecher, B. R., McClain, S. T., Nguyen-Rodriguez, A. D., Hsu, Y-W., Unger, J. B. & Spruijt-Metz, D. 2010. The Influence of Worries on Emotional Eating, Weight Concerns, and Body Mass Index in Latina Female Youth. *Journal of Adolescent Health* 2010, 1–6.
- Blissett, J., Haycraft, E. & Farrow, C. 2010. Inducing preschool children's emotional eating: Relations with parental feeding practices. *American Journal of Clinical Nutrition* 92, 359–365.
- Boekaerts, M. 2002. Intensity of emotions, emotional regulation, and goal framing: How are they related to adolescents' choice of coping strategies? *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal* 15 (4), 401–412.

- Braet, C., Claus, L., Goossens, L., Moens, E., Van Vlierberghe, L. & Soetens, B. 2008. Differences in eating style between overweight and normal-weight youngsters. *Journal of Health Psychology* 13, 733–743.
- Braet, C. & van Strien, T. 1997. Assessment of Emotional, Externally Induced and Restained Eating Behaviour in Nine to Twelve-Year Old Obese and Non-obese Children. *Behaviour Research and Therapy* 35 (9), 863–873.
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. 2004. Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development* 75 (2), 340–345.
- Brody, L. R. 1985. Gender differences in emotional development: A review of theories and research. *Journal of Personality* 53 (2), 102–149.
- Bruch, H. 1973. *Eating disorders. Obesity, anorexia nervosa, and the person within.* New York: Basic Books.
- Calkins, S. D. 1994. *Origins and Outcomes of Individual Differences in Emotion Regulation.* *Monographs of the Society for Research in Child Development* 59 (2/3), 53–72.
- Canetti, L., Bachar, E. & Berry, E. M. 2002. Food and emotion. *Behavioural Processes* 60, 157–164.
- Carper, J. L. Fisher, O. & Birch, L. L. 2000. Young girls'emerging dietary restraint and disinhibition are related to parental control in child feeding. *Appetite* 35, 121–129.
- Castelnuovo-Tedesco, P. & Schiebel, D. 1975. *Studies in superobesity.* *International Journal of Psychiatry in Medicine* 6, 465-480.
- Cole, P. M. 1986. Children's Spontaneous Control of Facial Expression. *Child Development* 1986, 57, 1309-1321.

- Cole, P. M., Michel, M. K. & O'Donnel Teti, L. 1994. The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: a Clinical Perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development* 59 (2/3), 739–100.
- Coren, S. Emotional Eating. 2008. *Wellness Options* 2008 (35), 229–26.
- Crick, N. R. & Nelson, D. A. 2002. Relational and Physical Victimization Within Friendships: Nobody Told Me There'd Be Friends Like These. *Journal of Abnormal Child Psychology* 30 (6), 599–607.
- Czaja, J., Rief, W. & Hilbert, A. 2009. Emotion Regulation and Binge Eating in Children. *International Journal of Eating Disorders* 2009 42 (4), 356–362.
- Denham, S. A. 1998. *Emotional development in young children*. New York: Guilford.
- Denham, S. A., Mitchell-Copeland, J., Strandberg, K., Auerbach, S. & Blair, K. 1997. Parental contributions to preschoolers' emotional competence: Direct and indirect effects. *Motivation and Emotion* 21, 65–86.
- Desmet, P. M. A. & Schifferstein, H. N. J. 2008. Sources of positive and negative emotions in food experience. *Appetite* 50, 290–301.
- Dubè, L., LeBel, J. L. & Lu, J. 2005. Affect Asymmetry and Comfort Food Consumption. *Physiology & Behavior* 86, 559–567.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Maszk, P., Smith, M. & Karbon, M. 1995. The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study. *Child Development*, 66, 1360–1384.
- Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Fabes, R. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Holmgren, R., Maszk, P. & Losoya, S. 1997. The relations of regulation and emotionality to resiliency and competent social functioning in elementary school children. *Child Development* 68, 295–311.

- Eisenberg, N. & Spinrad, T. L. 2004. Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition. *Child Development* 75 (2), 334–339.
- Elfhag, K. & Morey, L.C. 2008. Personality traits and eating behavior in the obese: Poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating Behaviors* 9, 285–293.
- Elfhag, K., Tynelius, P. & Rasmussen, F. 2007. Sugar-sweetened and artificially sweetened soft drinks in association to restrained, external and emotional eating. *Physiology & Behavior* 91, 191–195.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Evers, C., de Ridder, D. T. D. & Adriaanse, M. A. 2009. Assessing yourself as an emotional eater: Mission Impossible? *Health Psychology* 28, 7179–725.
- Evers, C., Stok, F. M., de Ridder, D. T. D. 2010. Feeding Your Feelings: Emotion Regulation Strategies and Emotional Eating. *Personality and Social Psychology Bulletin* 36 (6), 792–804.
- Finfood -Suomen Ruokatieto ry. 2009. Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia. Helsinki.
- Furst, T., Connors, M., Bisogni, C., Sobal, J., & Falk, L. 1996. Food choice: a conceptual model of the process. *Appetite* 26, 247–265.
- Ganley, R. M. 1989. Emotion and eating in obesity: a review of the literature. *International Journal of Eating Disorders* 8, 343–361.
- Geliebter, A. & Aversa, A. 2003. Emotional eating in overweight, normal weight and underweight individuals. *Eating Behaviors* 3, 341–347.
- Gibson, E. L. 2006. Emotional influences on food choice: Sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology and Behavior* 89, 53–61.

- Gibson, E. L. & Desmond, E. 1999. Chocolate Craving and Hunger State: Implications for the Acquisition and Expression of Appetite and Food Choice. *Appetite* 32, 219–240.
- Goleman, D. 1997. *Tunneäly: lahjakkuuden koko kuva*. Helsinki: Otava.
- Greeno, C. G. & Wing, R. R. 1994. Stress-Induced Eating. *Psychological Bulletin* 115 (3), 444–464.
- Grilo, C. M., Shiffman, S. & Wing, R. R. 1989. Relapse crises and coping among dieters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57, 488–495.
- Gross, J. J. 1998. Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology* 74 (1), 224–237.
- Gross, J. J. 1999. Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and emotion* 13, 511–573.
- Gross, J. J. 2002. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology* 39, 281–291.
- Grunberg, N. E. & Straub, R. O. 1992. The Role of Gender and Taste Class in the Effects of Stress on Eating. *Health Psychology* 11 (2), 97–100.
- Guidano, V. F. & Liotti, G. 1983. *Cognitive processes and emotional disorders a structural approach to psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. 1991. Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin* 110 (1), 86–108.
- Heatherton, T. F., Herman, C. P., & Polivy, J. 1992. Effects of distress on eating: the importance of ego-involvement. *Journal of Personality and Social Psychology* 62, 801–803.

- Heaven, P., C., L., Mulligan, K., Merrilees, R., Woods, T. & Fairouz, Y. 2001. Neuroticism and Conscientiousness as Predictors of Emotional, External, and Restrained Eating Behaviors. *International Journal of Eating Disorders* 30 (2), 161–166.
- Helakorpi, S., Laitalainen, E. & Uutela, A. 2009. Suomalaisen aikuisväestön terveystilanteen ja terveys, kevät 2009. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 7/2010.
- Herman, C. P. 1988. Discontrol of appetite and satiety – social and psychological factors in obesity. What we don't know. Teoksessa: Weiner, H. & Baum, A. (toim.) 1988. *Eating regulation and discontrol* 175-188. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Ass.
- Herman, C. P., Polivy, J., Lank, C. N. & Heatherton, T. F. 1987. Anxiety, Hunger and Eating Behavior. *Journal of Abnormal Psychology* 96, 264–269.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Karisto.
- Hoare, P. & Cosgrove, L. 1998. Eating Habits, Body-Esteem and Self-Esteem in Scottish Children and Adolescents. *Journal of Psychosomatic Research* 45 (5), 425–431.
- Huttunen M. O. 1990. Lihavuus, mieliala ja syöminen. *Duodecim* 106, 496–501. Helsinki.
- Jastran, M. M., Bisogni, C. A., Sobal, J., Blake, C. & Devine, C. M. 2009. Eating routines. Embedded, value based, modifiable, and reflective. *Appetite* 52, 129–133.
- Julkunen, R. 2004. Hyvinvointivaltio ja sukupuoli. Teoksessa Saarikangas, K., Mäenpää, P. & Sarantola-Weiss, M. (toim.) *Suomen kulttuurihistoria 4. Koti, kylä, kaupunki*. Tammi: Helsinki, 176–185.
- Juujärvi, P. & Nummenmaa, L. 2004. Emootiot, emotion säätely ja hyvinvointi. *Psykologia* 01, 59–66.
- Kagan, J. 1994. On the Nature of Emotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development* 59 (2/3), 7–24.

- Kenardy, J., Butler, A., Carter, C. & Moor, S. 2003. Eating, mood, and gender in a noneating disorder population. *Eating Behaviors* 4, 149–158.
- Keskitalo, K., Tuorila, H., Spector, T. D., Cherkas, L. F., Knaapila, A., Kaprio, J., Silventoinen, K. ja Perola, M. 2008. The Three-Factor Eating Questionnaire, body mass index, and responses to sweet and salty fatty foods: a twin study of genetic and environmental associations. *American Journal of Clinical Nutrition* 88, 263–271.
- Kokkinen, A. & Holopainen, S. 2009. Lasten huolista puhuen hyviin käytäntöihin kodin ja koulun yhteistyönä. Hyvinkää: Laurea - ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Osoitteessa: <https://publications.theseus.fi/handle/10024/4227>. Viitattu 06.04.2011.
- Konttinen, H., Haukkala, A., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K. & Jousilahti, P. 2008. Eating styles, self-control and obesity indicators. The moderating role of obesity status and dieting history on restrained eating. *Appetite* 53, 131–134.
- Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K. & Haukkala, A. 2010. Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite* 54, 473–479.
- Kujanpää, M. 2003. Mikä 12-vuotiaan mieltä painaa? Tutkimus kuudesluokkalaisten huolenaiheista ja niiden käsittelytavoista. Jyväskylän Yliopisto. Chydenius-Instituutti. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Osoitteessa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/10291>. Viitattu 06.04.2011.
- Kuusinen, K-L. 1993. Lihavuus, laihduttaminen ja syömisongelma. Teoksessa Kuusinen, K-L. (toim.) 1993. *Terveyspsykologia*. WSOY: Juva.
- Larsen, J. K. van Strien, T., Eisingac, R. & Engelsd, R. C. M. E. 2006. Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of Psychosomatic Research* 60, 237–243.

- Levitan, R. & Davis, C. 2010. Emotions and Eating Behaviour: Implications for the Current Obesity Epidemic. *University of Toronto Quarterly* 79 (2), 783–799.
- Lindeman, M. & Stark, K. 2001. *Emotional Eating and Eating Disorder Psychopathology*. University of Helsinki, Finland.
- Lowe, M. R. & Fisher, E.B. 1983. Emotional Reactivity, Emotional Eating and Obesity: a Naturalistic Study. *Journal of Behavioral Medicine* 6 (2), 135–149.
- Lyman, B. 1982. The nutritional values and food group characteristics of foods preferred during various emotions. *Journal of Psychology* 112, 121–127.
- Macht, M. 1999. Characteristics of eating in anger, fear, sadness, and joy. *Appetite* 33, 129–139.
- Macht, M. 2008. How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite* 50, 1–11.
- Macht, M. & Simons, G. 2000. Emotions and eating in everyday life. *Appetite* 35, 65–71.
- Masheb, R. M., & Grilo, C. M. 2006. Emotional overeating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with Binge Eating Disorder. *International Journal of Eating Disorders* 39, 141–146.
- Matheson, D. M., Killen, J. D., Wang, Y., Varady, A. & Robinson, T. N. 2004. Children's food consumption during television viewing. *The American Journal of Clinical Nutrition* 79, 1088–1094.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A. & Gross, J. J. 2008. Culture and Automatic Emotion Regulation. Teok-sessa Vandekerckhove, M., von Scheve, C., Ismer, S., Jung, S. & Kronast, S. (toim.). *Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance*.
- Mehrabian, A. 1980. *Basic Dimensions for a General Psychological Theory*. OG&H: Cambridge, Massachusetts.

- Muris, P., Merckelbach, H., Gadet, B. & Moulaert, V. 2000. Fears, Worries, and Scary Dreams in 4- to 12-Year-Old Children: Their Content, Developmental Pattern, and Origins. *Journal of Clinical Child Psychology* 29 (1), 43–52.
- Mäkelä, J. 2004. Pysyvä ja muuttuva suomalainen ruokakulttuuri. Teoksessa Saarikangas, K., Mäenpää, P. & Sarantola-Weiss, M. (toim.) *Suomen kulttuurihistoria 4. Koti, kylä, kaupunki*. Tammi: Helsinki, 361–372.
- Nguyen-Michel, S. T., Unger, J. B. & Spruijt-Met, D. 2007. Dietary Correlates of Emotional Eating in Adolescence. *Appetite* 49 (2), 494–499.
- Nguyen-Rodriguez, S., McClain, A. D. & Spruijt-Metz, D. 2010. Anxiety mediates the relationship between sleep onset latency and emotional eating in minority children. *Eating Behaviors* 11, 297–300.
- Nolan, L.J., Halperin, L.B. & Geliebter, A. 2010. Emotional Appetite Questionnaire. Construct validity and relationship with BMI. *Appetite* 54, 314–319.
- O'Connor, D. B., Jones, F., Conner, M., McMillan, B. & Ferguson, E. 2008. Effects of Daily Hassles and Eating Style on Eating Behavior. *Health Psychology* 27 (1), 20–31.
- Oldham-Cooper, R. E., Hardman, C. A., Nicoll, C. E., Rogers, P. J. & Brunstrom, J. M. 2011. Playing a computer game during lunch affects fullness, memory for lunch, and later snack intake. *American Journal of Clinical Nutrition* 93, 308–313.
- Oliver, G. & Wardle, J. 1999. Perceived Effects of Stress on Food Choice. *Physiology & Behavior* 66 (3): 511–515.
- Oliver, G., Wardle, J. & Gibson, E. L. 2000. Stress and Food Choice: A Laboratory Study. *Psychosomatic Medicine* 62, 853–865.
- Ouwens, M. A., van Strien, T. & van Leeuwe, J. F. J. .2009. Possible pathways between depression, emotional and external eating. A structural equation model. *Appetite* 53, 245–248.

- Parker, J. G., & Asher, S. R. 1993. Friendship and Friendship Quality in Middle Childhood: Links With Peer Group Acceptance and Feelings of Loneliness and Social Dissatisfaction. *Developmental Psychology* 29 (4), 611–621.
- Patel, K. A. & Schlundt, D. G. 2001. Impact of moods and social context on eating behavior. *Appetite* 36, 111–118.
- Polivy, J. & Herman, C. P. 1999. Distress and eating: why do dieters overeat? *International Journal of Eating Disorders* 26, 153–164.
- Polivy, J., Herman, C. P., & McFarlane, T. 1994. Effects of anxiety on eating: does palatability moderate distress-induced overeating? *Journal of Abnormal Psychology* 103, 505–510.
- Ricca, V., Castellini, G., Lo Sauro, C., Ravaldi, C., Lapi, F., Mannucci, E., Rotella, C. M. & Faravelli, C. 2009. Correlations between binge eating and emotional eating in a sample of overweight subjects. *Appetite* 53, 418–421.
- Rogers, P. J. 1995. Food, Mood and Appetite. *Nutrition Research Reviews* 8, 243–269.
- Rydell, A-M., Berlin, L. & Bohlin, G. 2003. Emotionality, Emotion Regulation, and Adaptation Among 5- to 8-Year-Old Children. *Emotion* 3 (1), 30–47.
- Saarni, C. 1997. Coping with Aversive Feelings. *Motivation and Emotion* 21 (1), 45–63.
- Salvy, S-J., Vartanian, L. R., Coelho, J. S., Jarrin, D. & Pliner, P. P. 2008. The role of familiarity on modeling of eating and food consumption in children. *Appetite* 50, 514–518.
- Schachter, S. 1971. *Emotion, obesity, and crime*. New York; Academic Press.
- Shields, A. & Cicchetti, D. 1997. Emotion regulation among schoolage children: The development and validation of a new criterion q-sort scale. *Developmental Psychology* 33 (6), 906–916.

- Silk, J. S., Steinberg, L. & Sheffield Morris, A. 2003. Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. *Child Development* 74 (6), 1869-1880.
- Slochower, J. 1976. Emotional Labeling and Overeating in Obese and Normal Weight Individuals. *Psychosomatic Medicine* 38 (2), 131-139.
- Snoek, H. M., Engels, R. C. M. E., Janssens, J. M. A. M. & van Strien, T. 2007. Parental behaviour and adolescents' emotional eating. *Appetite* 49, 223-230.
- Spoor, S. T. P., Bekker, M. H. J., van Strien, T. & van Heckb, G. L. 2007. Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite* 48, 368-376.
- Steinegger, C. M. 2005. Emotional Eating in Adolescent Females. University of Cincinnati, Department of Nutritional Sciences.
- Stifter, C. A., Spinrad, T. L. & Braungart-Rieker, J. M. 1999. Toward a Developmental Model of Child Compliance: The Role of Emotion Regulation in Infancy. *Child Development* 79 (1), 21-32.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. 2002. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of The American Dietetic Association* 102 (3), 40-51.
- Tanofsky-Kraff, M., Theim K. R., Yanovski S. Z., Bassett, A. M., Burns, N.P., Ranzenhofer, L. M., Glasofer, D. R. & Yanovski, J. A. 2007. Validation of the emotional eating scale adapted for use in children and adolescents (EES-C). *International Journal of Eating Disorders* 40 (3), 232-240.
- Thayer, R. E. 2003. *Calm Energy: How People Regulate Mood with Food and Exercise*. Oxford University Press.
- Thompson, R. A. 1994. Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development* 59 (2/3), 25-52.

- Tirkkonen, A., Kokkonen, M. & Pulkkinen, L. 2004. Tunteiden säätelyn siirtyminen vanhemmilta lapsille lapsilähtöisen vanhemmuuden välityksellä. *Psykologia* 39 (1), 46–58.
- Trommsdorff, G. & Rothbaum, F. 2008. Development of Emotion Regulation in Cultural Context. Teoksessa Vandekerckhove, M., von Scheve, C., Ismer, S., Jung, S. & Kronast, S. (toim.). 2008. *Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance*.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Tammi.
- Turner, S. A., Luszczynska, A., Warner, L. & Schwarzer, R. 2010. Emotional and uncontrolled eating styles and chocolate chip cookie consumption. A controlled trial of the effects of positive mood enhancement. *Appetite* 54, 143–149.
- Underwood, M. K. 1997. Top Ten Pressing Questions About the Development of Emotion Regulation. *Motivation and Emotion* 21 (1), 127–146.
- van Strien, T. & Bazelier, F. G. 2007. Perceived parental control of food intake is related to external, restrained and emotional eating in 7–12-year-old boys and girls *Appetite* 49, 618–625.
- van Strien, T. & Oosterveld, P. 2008. The Children’s DEBQ for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating in 7- to 12-Year-Old Children. *International Journal of Eating Disorders* 41, 72–81.
- van Strien, T. & Ouwens, M. A. 2007. Effects of distress, alexithymia and impulsivity on eating. *Eating Behaviors* 8, 251–257.
- van Strien, T., Schippers, G. M. & Cox, W. M. 1995. On the Relationship Between Emotional and External Eating Behavior. *Addictive Behaviors* 20 (5), 585-594.

- van Strien, T., van der Zwaluw, C. S. & Engels, R. C. M. E. 2010. Emotional eating in adolescents: A gene (SLC6A4/5-HTT) – Depressive feelings interaction analysis. *Journal of Psychiatric Research* 44 (2010) 1035–1042.
- von Salisch, M. 2008. Themes in Development of Emotion Regulation in Childhood and Adolescence and a Transactional Model. Teoksessa Vandekerckhove, M., von Scheve, C., Ismer, S., Jung, S. & Kronast, S. (toim.). 2008. *Regulating emotions. Culture, social necessity, and biological inheritance.*
- Waller, G. & Matoba, M. 1999. Emotional Eating and Eating Psychopathology in Nonclinical Groups: A Cross-Cultural Comparison of Women in Japan and the United Kingdom. *International Journal of Eating Disorders* 26, 333–340.
- Waller, G. & Osman, S. 1998. Emotional Eating and Eating Psychopathology among Non-Eating-Disordered Women. *International Journal of Eating Disorders* 23, 419–424.
- Wallis, D. J. & Hetherington, M. M. 2004. Stress and eating: the effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite* 43, 39–46.
- Wallis, D. J. & Hetherington, M. M. 2009. Emotions and eating. Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. *Appetite* 52, 355–362.
- Wansink, B., Cheney, M. M. & Chan, N. 2003. Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology and Behavior* 79 (4–5), 739–747.
- Weinstein, S., Shide, D. & Rolls, B. 1997. Changes in food intake in response to stress in men and women: Psychological factors. *Appetite* 28, 7–18.
- Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D. & Wolf, A. 2006. Food selection changes under stress. *Physiology & Behavior* 87, 789–793.

Zysberg, L. & Rubanov, A. 2010. Emotional Intelligence and Emotional Eating Patterns: A New Insight into the Antecedents of Eating Disorders? *Journal of Nutrition Education and Behavior* 42 (5), 345–348.

LIITE1

Rastita:

Olen tyttö []
 poika []

Paras ystäväsi järjestää syntymäpäiväjuhlat, jonne kaikki muutkin hyvät ystäväsi ovat menossa. Vanhempasi kuitenkin kieltävät sinua menemästä juhliin.

1. Miltä sinusta tuntuu, kun et pääse juhliin? _____

2. Mitä sinun tekisi mieli syödä/juoda, tuntiessasi kuten yllä kirjoitit?

Syötkö tavalliseen verrattuna

vähemmän [], enemmän [], ei vaikuta syömiseeni [], jätän syömättä []?

Miksi? _____

Olet riidellyt kaverisi kanssa, etkä siksi voi mennä tänään hänen luokseen. Olet kotona ja kaikki tuntuu todella tylsältä. Päädyt vaeltelun lomassa keittiöön ja ruokakaappien ääreen.

1. Miltä sinusta tuntuu, koska olet riidellyt kaverisi kanssa? _____

2. Mitä sinun tekisi mieli syödä/juoda, tuntiessasi kuten yllä kirjoitit?

Syötkö tavalliseen verrattuna

vähemmän [], enemmän [], ei vaikuta syömiseeni [], jätän syömättä []?

Miksi? _____

Sinulla on tiedossa kolme koetta saman viikon aikana. Koealueet ovat laajoja ja asiat vaikeita.

1. Miltä sinusta kokeiden odottaminen ja niihin valmistautuminen tuntuu?

2. Mitä sinun tekisi mieli syödä/juoda, tuntiessasi kuten yllä kirjoitit?

Syötkö tavalliseen verrattuna

vähemmän [], enemmän [], ei vaikuta syömiseeni [], jätän syömättä []?

Miksi? _____

Kesäloma on alkanut. Ensi viikonlopulle on tiedossa retki huvipuistoon kavereidesi kanssa.

1. Miltä sinusta tuntuu odottaa kivaa huvipuistoreissua?

2. Mitä sinun tekisi mieli syödä/juoda, tuntiessasi kuten yllä kirjoitit?

Syötkö tavalliseen verrattuna

vähemmän [], enemmän [], ei vaikuta syömiseeni [], jätän syömättä []?

Miksi? _____

1. Oletko syönyt tavallista enemmän tai syönyt, koska olet ollut...

	Kyllä	Ei	En osaa sanoa	Jos vastasit kyllä, mitä olet syönyt?
alakuloinen tai surullinen	[]	[]	[]	_____
yksinäinen	[]	[]	[]	_____
huolestunut	[]	[]	[]	_____
peloissasi	[]	[]	[]	_____
iloinen	[]	[]	[]	_____
vihainen	[]	[]	[]	_____
tylsistynyt	[]	[]	[]	_____
jännittynyt	[]	[]	[]	_____

2. Oletko syönyt tavallista vähemmän, koska olet ollut...

	Kyllä	Ei	En osaa
alakuloinen tai surullinen	[]	[]	[]
yksinäinen	[]	[]	[]
huolestunut	[]	[]	[]
peloissasi	[]	[]	[]
iloinen	[]	[]	[]
vihainen	[]	[]	[]
tylsistynyt	[]	[]	[]
jännittynyt	[]	[]	[]

3. Oletko...

	Kyllä	Ei	En osaa sanoa	Jos vastasit kyllä, mitä olet syönyt?
yrittänyt piristää itseäsi syömällä?	[]	[]	[]	_____
kokenut, että syöminen piristäisi sinua?	[]	[]	[]	_____
syönyt pelatessasi tietokone-/konsolipelejä?	[]	[]	[]	_____
syönyt tavallista enemmän pelatessasi tietokone-/konsolipelejä?	[]	[]	[]	_____
syönyt katsoessasi televisioita?	[]	[]	[]	_____
syönyt tavallista enemmän katsoessasi televisioita?	[]	[]	[]	_____
syönyt enemmän, koska ruoka on näyttänyt ja tuoksunut hyvältä?	[]	[]	[]	_____
syönyt enemmän, koska ruoka on maistunut hyvältä?	[]	[]	[]	_____

Kiitos vastauksestasi!

LIITE2

Yhteenveto strukturoidun kyselylomakkeen kohdasta 1.

TUNNE	KYLLÄ			EI			EI OSAA SANOA		
	Tytöt	Pojat	Yht.	Tytöt	Pojat	Yht.	Tytöt	Pojat	Yht.
Alakuloinen tai surullinen	21	10	31	18	32	50	10	7	17
Yksinäinen	15	10	25	23	31	54	11	8	19
Huolestunut	8	9	17	31	35	66	10	5	15
Peloissaan	2	0	2	37	42	79	10	7	17
Iloinen	10	28	38	25	19	44	14	2	16
Vihainen	5	2	7	31	37	68	13	10	23
Tylsistynyt	30	23	53	15	17	32	4	9	13
Jännittynyt	10	8	18	30	31	61	9	10	19

Yhteenveto strukturoidun kyselylomakkeen kohdasta 2.

TUNNE	KYLLÄ			EI			EI OSAA SANOA		
	Tytöt	Pojat	Yht.	Tytöt	Pojat	Yht.	Tytöt	Pojat	Yht.
Alakuloinen tai surullinen	16	9	25	24	30	54	9	10	19
Yksinäinen	8	3	11	33	39	72	8	7	15
Huolestunut	17	6	23	22	35	57	10	8	18
Peloissaan	15	4	19	26	39	65	8	6	14
Iloinen	8	1	9	34	41	75	7	7	14
Vihainen	18	2	20	28	39	67	3	8	11
Tylsistynyt	8	5	13	38	37	75	3	7	10
Jännittynyt	25	3	28	20	36	56	4	10	14

Yhteenveto strukturoidun kyselylomakkeen kohdasta 3.

	KYLLÄ			EI			EI OSAA SANOA		
	Tytöt	Pojat	Yht.	Tytöt	Pojat	Yht.	Tytöt	Pojat	Yht.
Yrittänyt piristää itseään syömällä	24	15	39	22	33	55	3	1	4
Kokenut, että syöminen piristäisi	20	9	29	24	36	60	5	4	9
Syönyt pelatessa tietokone-/ konsolipelejä	35	37	72	13	12	25	1	0	1
Syönyt tavallista enemmän pelatessa tietokone-/ konsolipelejä	4	12	16	42	37	79	3	0	3
Syönyt katsoessa televisiota	47	39	86	1	8	9	1	2	2
Syönyt tavallista enemmän katsoessa televisiota	13	11	24	31	38	69	5	0	5
Syönyt enemmän, koska ruoka on näyttänyt ja tuoksunut hyvältä	38	21	59	7	23	30	4	5	9
Syönyt enemmän, koska ruoka on maistunut	45	41	86	3	7	10	1	1	2

hyvältä									
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--