



UNIVERSITY OF  
EASTERN FINLAND

”Muutakin kuin pelkkä ruoka” – varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemukset omasta ruokasuhteesta

Joona Kauppinen  
Kasvatustiede, erityisesti varhaiskasvatus  
Itä-Suomen yliopisto  
Filosofinen tiedekunta  
Soveltavan kasvatustieteen ja  
opettajankoulutuksen  
osasto/varhaiskasvatus  
13.4.2022

Itä-Suomen yliopisto, filosofinen tiedekunta

Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto

Varhaiskasvatuksen maisterikoulutus

Kauppinen, Joonas R. J.: "Muutakin kuin pelkkä ruoka" – varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemukset omasta ruokasuhteesta

Pro gradu -tutkielma, 59 sivua, 1 liite (1 sivu)

Huhtikuu 2022

**Asiasanat:** ruokasuhteeseen, ruokasuhteen viitekehys, syömiskäyttäytyminen, varhaiskasvatus, ruokakasvatus, tulkitseva fenomenologinen analyysi (IPA)

Tämän pro gradu -tutkielman tutkimustehtävänä on tarkastella varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemuksia heidän ruokasuhteestaan, ottaen huomioon myös kehosuhteen sekä suhteen itseensä. Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijat työskentelevät valmistuttuaan ammatissa, jossa ruokakasvatus on päivittäistä. Varhaiskasvatuksen opettajien omalla ruokasuhteella on todettu olevan merkitystä ruokakasvatuksen toteuttamiseen päiväkodissa. Tutkielman yhteiskunnallinen merkitys ilmenee tätä kautta, sillä ruokakasvatuksen avulla tuetaan etenkin lasten myönteisen ruokasuhteen ja ruokatottumusten kehitystä päiväkodin ruokailutilanteissa. Tutkielmassa ruokasuhteesta käsitellään ravitsemuksen ja ruokakasvatuksen parissa työskentelevien ammattilaisten tueksi kehitettyä ruokasuhteen viitekehystä. Kehosuhteesta sekä suhdetta itseensä käsitellään puolestaan KEHUVA-lähestymistavan avulla, jonka mukaan nämä kolme suhdetta ovat kytköksissä toisiinsa yhdessä ympäristön kanssa. Lisäksi tutkielmassa tarkastellaan myös ruokasuhteeseen liittyviä näkökulmia, kuten syömiskäyttäytymistä sekä aikaisempia tutkimuksia aiheeseen liittyen.

Tutkielma on laadullinen tutkimus, jonka aineistona toimii ensimmäisen vuoden varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden ruokasuhtekirjoitukset (n=20). Kirjoitukset kuvaavat opiskelijoiden tulkintoja omista kokemuksistaan. Metodologisesti tutkielma on empiirinen kokemuksen tutkimus, jonka metodologiana toimii filosofinen fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa. Tutkielman analyysimetodina käytetään psykologiassa kehitettyä laadullista tutkimusmenetelmää, tulkitsevaa fenomenologista analyysiä (IPA). IPA:n avulla tutkimusaineistosta muodostettiin seitsemän keskeistä pääteemaa. Niistä viisi vastaa ensimmäiseen tutkimuskysymykseen: Millaisia ruokasuhteeseen liittyviä kokemuksia varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden ruokasuhtekirjoituksissa ilmenee? Kaksi pääteemaa vastaa puolestaan toiseen tutkimuskysymykseen: Miten suhde kehoon ja suhde itseen kytkeytyy ruokasuhteeseen liittyviin kokemuksiin varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden ruokasuhtekirjoituksissa?

Lopullisiin pääteemoihin liittyi sekä omakohtaisia että yhteisöllisiä kokemuksia. Tulosten johtopäätöksenä voidaan todeta, että opiskelijoiden ruokasuhteeseen liittyviin kokemuksiin vaikutti etenkin syömisen sosiaalinen ulottuvuus, lapsuuden ja nuoruuden kokemukset sekä saatavilla olevat resurssit. Ruoka ja syöminen koettiin myös pääsääntöisesti merkitykselliseksi. Ruokasuhteeseen koettiin vaikuttavan myös muun muassa omat arvot, tunteet ja ajatukset sekä syömisritiitit. Tutkielman aineistossa lähes joka toisella opiskelijalla ilmeni jonkinlainen ongelma tämänhetkessä ruoka- ja kehosuhteessaan, joka korostaa tämän tutkielman yhteiskunnallista merkitystä. Tutkielman ja sen tulosten päätelmänä voidaan todeta, että varhaiskasvatuksen ammattilaisten ruokasuhteesta ja sen vaikutusta päiväkodin ruokakasvatukseen olisi tärkeää tutkia tulevaisuudessa.

University of Eastern Finland, Philosophical Faculty

School of Applied Educational Science and Teacher Education

Master's Degree in Early Childhood Education

Kauppinen, Joonas R. J.: "More than just food" – Early childhood education teacher students' experiences of their own food relationship

Master's Thesis, 59 pages, 1 appendix (1 page)

April 2022

**Keywords:** food relationship, food relationship framework, eating behavior, early childhood education, food education, interpretative phenomenological analysis (IPA)

The aim of this master's thesis is to examine the experiences of early childhood education teacher students about their food relationship, also taking account of the body relationship and relationship with oneself. After graduation, food education is essential part of the early childhood education teacher's everyday professional work. Early childhood education teachers' own food relationship is significant when it comes to implementation of food education in kindergarten. The societal relevance of the thesis emerges in this way, as food education supports especially the development of a positive food relationship and food habits among children in kindergarten dining situations. In this thesis, the food relationship is discussed using a food relationship framework developed to support professionals working in the field of nutrition and food education. The relationship with the body and oneself are discussed using the KEHUVA-approach, according to which these three relationships are connected together with the environment. The thesis also examines aspects of the food relationship, such as eating behavior and previous research on the topic.

The thesis is a qualitative study based on the food relationship writings of first-year early childhood education teacher students (n=20). The writings describe students' interpretations of their own experiences. Methodologically, the thesis is an empirical study of experience using a philosophical phenomenological-hermeneutic approach. The analysis method used in the thesis is a qualitative research method developed in psychology, interpretative phenomenological analysis (IPA). Using the IPA, seven main themes emerged from the research data. Five of them answer to the first research question: What are the food-related experiences of early childhood education teacher students in their food relationship writings? Whereas the two main themes answer to the second research question: How does the relationship to the body and the relationship to oneself, relate to food-related experiences in the food relationship writings of early childhood education teacher students?

The final main themes included both personal and community experiences. In conclusion, students' food relationship experiences were influenced by the social dimension of eating, their childhood and adolescent experiences and the resources available to them. Food and eating were also generally perceived as meaningful. The food relationship was also perceived to be influenced by personal values, feelings, thoughts and eating routines, among other things. In the data of the thesis, almost every other student had some problem with their current food and body relationship, which underlines the societal relevance of this thesis. The conclusion of the thesis and its results is that it would be important to study the food relationship of early childhood education professionals and its impact on food education in kindergarten in the future.

# SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	1
2	RUOKASUHDE .....	4
2.1	Ruokasuhteen viitekehys .....	4
2.2	KEHUVA-lähestymistapa .....	6
2.2.1	Myönteinen kehonkuva .....	7
2.2.2	Itsearvostus ja itsemyötätunto .....	7
2.3	Varhaiskasvatuksen opettajat ruokakasvattajina .....	9
2.4	Syömiskäyttäytyminen .....	12
2.4.1	Tunteiden vaikutus syömiseen .....	13
2.4.2	Ruoanvalintaa koskevat päätökset.....	14
2.4.3	Syömisrutiinit .....	15
2.4.4	Syömisen taito.....	16
2.4.5	Syömishäiriökäyttäytyminen.....	17
2.5	Yhteenvetoa .....	19
3	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	21
4	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	22
4.1	Fenomenografia ja fenomenologia .....	22
4.2	Fenomenologia.....	24
4.3	Hermeneutiikka.....	25
4.4	Fenomenologian ja hermeneutiikan välinen suhde.....	26
4.5	Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa .....	27
4.5.1	Tutkielman aineisto .....	27
4.5.2	Tulkitseva fenomenologinen analyysi (IPA).....	28
4.5.3	Aineiston analyysi .....	30
5	TULOKSET .....	36
5.1	Ruokasuhteeseen liittyvät kokemukset .....	36
5.2	Kehosuhteen ja suhteen itseensä kytkeytyminen ruokasuhteeseen .....	41
5.3	Tulosten yhteenvetoa .....	43
5.4	Tulosten arviointia .....	44
6	POHDINTA .....	48
6.1	Tulosten pohdintaa.....	48
6.2	Luotettavuuden pohdintaa.....	49
6.3	Jatkotutkimusehdotukset.....	52
6.4	Tutkielman yhteiskunnallinen merkitys.....	53
	LÄHTEET .....	55
	LIITTEET .....	60

## 1 JOHDANTO

Tutkielman tarkoituksena on tarkastella varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemuksia omasta **ruokasuhteesta**. Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijat työskentelevät valmistuttuaan tärkeässä ja vastuullisessa ammatissa päiväkodissa. Aihe on yhteiskunnallisesti tärkeä, sillä varhaiskasvatuksen opettajat työskentelevät päiväkodissa päivittäin ruokakasvatuksen parissa, jonka päätavoitteena on tukea lasten myönteisen ruokasuhteen sekä ruokatottumusten kehitystä ruokailutilanteissa (Opetushallitus 2022, 45; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 29). Ruokakasvatuksen laadun varmistamiseksi ryhmässä täytyy olla sovittuna yhteiset tavoitteet sekä käytännöt tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi aikuisten ruokakasvatukseen suhtautumisella todetaan olevan merkitystä. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020.) Varhaiskasvatuksen opettajien toiminnalla ja asenteella on vaikutusta myös lasten tulevaisuuden syömiskäyttäytymiseen. Lisäksi varhaiskasvatuksen opettajien oma ruokasuhde heijastuu eri tavoin lapsiin ruokailutilanteissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 69–70.)

Kiinnostuneisuuteni tätä aihetta kohtaan heräsi omien henkilökohtaisten kokemusteni myötä, jotka liittyvät omassa ruokasuhteessani tapahtuviin merkittäviin muutoksiin viime vuosina. Sairastuin muutama vuosi sitten salakavalasti syömishäiriöön, ortoreksiaan. Se muutti omaa ruoka- ja kehosuhdettani hyvinkin paljon aiheuttaen monia ongelmia, joista olen onneksi päässyt yli entistä vahvempana. Aihe on näin ollen minulle henkilökohtaisesti hyvin tärkeä ja ortoreksian myötä olen nykyään hyvin tietoinen omasta ruokasuhteestani, joten on kiinnostavaa tutkia aihetta muiden ihmisten, etenkin oman alan opiskelijoiden näkökulmasta. Ylipäänsä omalla ruoka- ja kehosuhteella on suuri merkitys yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen (Syömishäiriöliitto 2021). Etenkin lapsuudella tunnistetaan olevan suuri merkitys yksilön ruokasuhteen muodostumisessa. Tästä syystä aikuisilla on tärkeä rooli lasten ruokasuhteen tukemisessa sekä myös syömiseen liittyvien itsesääätelytaitojen kehityksessä. (Sainio ym. 2020.)

Banduran (1986) kehittämän sosiaalisen kognitiivisen teorian mukaan varhaislapsuudessa ympärillä olevien aikuisten rooli on merkittävä, sillä lasten käyttäytymistä, kuten syömiskäyttäytymistä ohjaa aikuisten havainnoiminen ja jäljittely. Näin ollen riippumatta lasten kotona tarjottavasta ruo-

asta, varhaiskasvatuksen opettajilla on mahdollisuus mallintaa erilaisten ruokien valintaa ja nauttimista päiväkodissa (Eliassen 2011, 88). Myös lasten ruokatottumuksiin sekä halukkuuteen ja uskallukseen kokeilla uusia ruokia vaikuttavaa ympärillä olevat ihmiset, kuten varhaiskasvatuksen opettajat (Bellows & Anderson 2006; Eliassen 2011, 85). Varhaiskasvatuksen opettajat ovat myös tärkeitä roolimalleja lapsille ruokailutilanteissa; he voivat tarjota lapsille mielekkäitä ja positiivisia kokemuksia ruuasta sekä keskustella lasten kanssa (Eliassen 2011, 88; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018). Lisäksi varhaiskasvatuksen opettajat ovat merkittävässä roolissa edistämässä lasten kokonaisvaltaista terveyskäyttäytymistä (Bayles, Hegde & Stage 2018, 113; Stage, Bullard, Hegde & Jones 2018, 114).

Tutkielmassa ruokasuhdetta käsitellään Talvian ja Anglén (2018) kehittämän **ruokasuhteen viitekehyksen** kautta, joka tarkastelee syömistä moninaisesta näkökulmasta osana ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista elämää ottaen huomioon myös muun muassa uteliaan, rehellisen sekä myötätuntoisen oman ja toisten syömisen tarkastelun. Tutkielmassa käsitellään ruokasuhteen lisäksi myös ihmisen **kehosuhdetta** sekä **suhdetta itseensä** KEHUVA (2019) -lähestymistavan mukaisesti, sillä sen mukaan nämä kolme suhdetta ovat kytköksissä ja vuorovaikutuksessa toisiinsa muodostaen eheän kokonaisuuden ympäristön kanssa. Tätä tukee myös Satterin (2008) ajattelu syömisestä; se on paljon enemmän kuin esimerkiksi sitä, mitä ja kuinka paljon syödään, kyse on suhteesta kehoomme ja koko elämään, sen heijastaessa historiaamme ja suhdettamme itseemme sekä muihin. KEHUVA (2019) -lähestymistapa painottaa, että ihmisen arvoa ei tule määrittää hänen kehonsa, syömistapansa tai ruokavalion laadun perusteella.

Ruokasuhteen tutkiminen on melko uusi tutkimuskohde. Aihetta ei ole vielä aiemmin tutkittu varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kohdalla, joten aiheen merkitys korostuu entisestään. Kotitalousopettajien kohdalla ruokasuhdetta on tutkittu kahdessa tuoreessa pro gradu -tutkielmassa: Simosen (2021) tutkielma tarkasteli kotitalousopettajien ruokasuhdetta ja Laukkasen (2021) tutkielma tarkasteli puolestaan kotitalousopettajien käsityksiä oppilaiden ruokasuhteen tukemisessa. Näin ollen ruokasuhteen tutkiminen on vasta kasvava tutkimussuuntaus. Ruoan ja syömisen välistä yhteyttä on kuitenkin tutkittu paljon vuosien varrella eri näkökulmista. Etenkin **syömiskäyttäytyminen** on paljon tutkittu tutkimuskohde. Doveyn (2010, 110) mukaan tunnesyömistä, ruokailuun liittyvää itsehillintää sekä estotonta syömistä käytetään selittämään ihmisen syömiskäyt-

täytymistä. Kyseisistä tekijöistä etenkin tunnesyömistä on tutkittu paljon (esim. Dovey 2010; Heaven, Mulligan, Merrilees, Woods & Fairouz 2001; Heinonen 2018). Syömiskäyttäytymiseen tunnistetaan myös syvä sosiaalinen ulottuvuus (esim. Bisogni, Jastran, Seligson & Thompson 2012; Dovey 2010; Furst, Connors, Bisogni, Sobal & Falk 1996; Jastran, Bisogni, Sobal, Blake & Devine 2009).

Tärkeä osa ihmisen syömiskäyttäytymistä on ruoanvalintaa koskevat päätökset, jotka ovat monitahoisia, dynaamisia ja ajansaatossa muuttuvia (Sobal & Bisogni 2009, 38). Furst ym. (1996) ovat kehittäneet ruoanvalinnan prosessimallin (Food Choice Process Model), joka kuvaa yksittäisen ruoanvalinnan tapahtumassa mukana olevien tekijöiden kirjoa ja prosessia itsessään. Mallia on hyödynnetty Talvian ja Anglén (2018) ruokasuhteen viitekehyksen teossa. Lisäksi syömisrutiinit ovat vahvasti kytköksissä syömiskäyttäytymiseen (Jastran ym. 2009). Näiden lisäksi myös syömisen taito on merkittävässä roolissa ihmisen syömiskäyttäytymisessä. Satter (2007a) on kehittänyt syömisen taitoa käsittelevän mallin (ecSatter), joka kuvaa ihmisen syömisen taitoa neljän osatekijän kautta. Ihmisten syömiskäyttäytymiseen liittyy myös paljon ongelmia, jotka saattavat olla merkki syömishäiriökäyttäytymisestä (ks. Dovey 2010; Heinonen 2018; Syömishäiriöliitto 2021). Tarkastelen näitä näkökulmia tarkemmin tulevissa luvuissa. Näiden lisäksi tarkastelen myös varhaiskasvatuskontekstissa toteutettuja tutkimuksia aiheeseen liittyen.

Tutkielman tutkimustehtävänä on tarkastella varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemuksia heidän ruokasuhteestaan, ottaen huomioon myös kehosuhteen sekä suhteen itseensä. Tutkielma on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jonka aineistona toimii varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden ruokasuhdekirjoitukset. Metodologisesti tutkielma on **empiirinen kokemuksen tutkimus** (ks. Perttula 2005), jossa tutkitaan varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden ruokasuhdekirjoituksia niiden edustaessa opiskelijoiden tulkintoja omista kokemuksistaan. Tutkielman metodologina käytetään filosofista **fenomenologis-hermeneuttista** lähestymistapaa, joka mahdollistaa ja oikeastaan jopa edellyttää **tulkinnallisuutta** kokemusten ymmärtämisessä (ks. Heidegger 2000). Tutkielman analyysimetodina käytetään psykologiassa kehitettyä laadullista tutkimusmenetelmää, **tulkitsevaa fenomenologista analyysiä (IPA)**, jonka keskiössä on kokemuksen tutkimus (ks. Smith, Flowers & Larkin 2009).

## 2 RUOKASUHDE

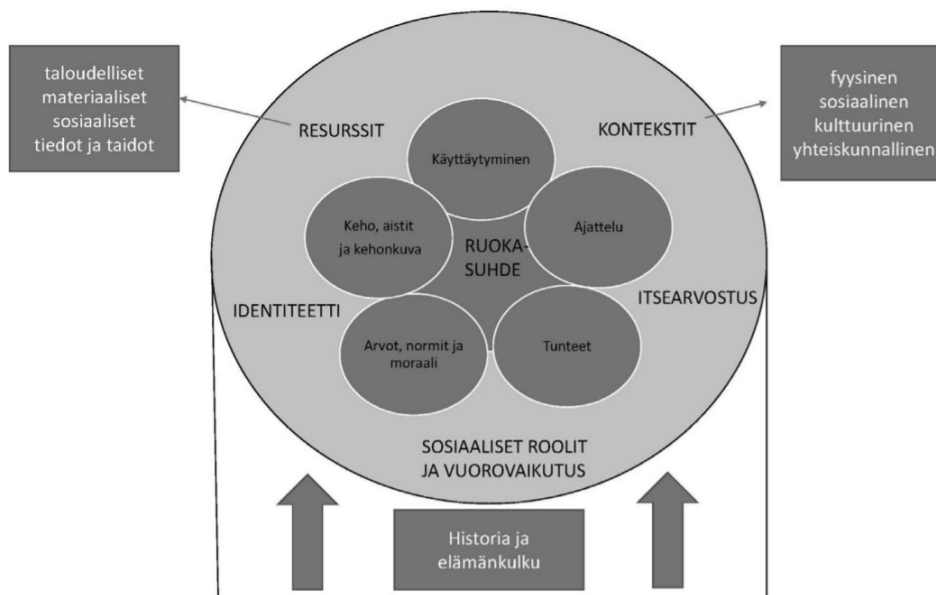
Ruokasuhte tarkoittaa ihmisen henkilökohtaista, kokonaisvaltaista ja elämän aikana muuttuvaa suhdetta ruokaan ja syömiseen, johon vaikuttaa muun muassa ihmisen elämäntilanne, kokemukset sekä ympäristö (Talvia & Anglé 2018, 262). Ruokasuhteen muodostumiseen vaikuttaa lisäksi muun muassa ihmisen perhetausta, kulttuuri sekä media (Bays 2016, 114). Joustava ruokasuhte on avain tasapainoiseen ja terveeseen ruokasuhteeseen; ilman joustoa aiheutuu ongelmia huolimatta siitä, syökö ihminen terveellisesti tai epäterveellisesti (Heinonen 2018, 19). Ihmisen ruokasuhteen ollessa joustamaton tai epävaka, ihminen ei pysty nauttimaan syömisestä luontaisesta ilosta (Bays 2016, 38). Talvia ja Anglé (2018, 261) kuitenkin painottavat, että ihmisen ruokasuhdetta ei tule arvioida sen mukaan millainen se kullakin yksilöllä on; ei ole olemassa yhtä oikeaa ruokasuhdetta. Seuraavassa luvussa tarkastellaan tämän tutkielman kannalta tärkeintä mallia, ruokasuhteen viitekehystä, jonka jälkeen käsitellään ruoka- ja kehosuhteeseen liittyviä näkökulmia ja teorioita.

### 2.1 Ruokasuhteen viitekehys

Talvian ja Anglén (2018, 262) kehittämän ruokasuhteen viitekehysten taustalla on holistinen ihmis-käsitys, joka korostaa ihmisen yksilöllistä ainutlaatuisuutta. Ruokasuhteen viitekehys painottaa ihmisen ruokasuhteen olevan koko elämän ajan muuttuva ilmiö, jossa menneisyys ja jokapäiväiset kokemukset vaikuttavat ihmisen tämänhetkiseen ruokasuhteeseen. Sen tarkoitus on ottaa kantaa terveelliseen syömiseen ja siihen sidoksissa olevaan moraaliseen jännitteeseen, jonka mukaan jotkut ruokaan ja syömiseen liittyvät valinnat ovat ”oikeita” ja toiset puolestaan ”väärä”. Ruokasuhteen viitekehys painottaa ruokakasvatuksen parissa toimivien ammattilaisten pohtimaan omaa ruokasuhdettaan tietoisesti tarkemmin, sillä se vaikuttaa tapaan toteuttaa ruokakasvatusta käytännössä. (Talvia & Anglé 2018, 262–264.) Näin ollen ruokasuhteen viitekehys koskettaa myös varhaiskasvatuksen ammattilaisia. Viitekehys rakentuu viidestä toisiinsa kytköksissä olevasta näkökulmasta: käyttäytymisen, ajatusten, tunteiden, kehon ja aistien sekä arvojen ja normien näkökulmasta (Talvia & Anglé 2018, 262).



**Käyttäytymisen näkökulma** käsittelee ruokaan ja syömiseen kohdistuvaa toimintaa; toisin sanoen sitä, mitä ihminen syö, milloin hän syö, syökö hän yksin vai jonkun kanssa, ja niin edelleen. **Ajatusten näkökulma** käsittelee ruokaan ja syömiseen kohdistuvia ajatuksia, kuten ruokaan liittyviä käsityksiä ja ruokien luokittelun. **Tunteiden näkökulma** käsittelee tunteiden vaikutusta ruokaan ja syömiseen, kuten erilaisia ruoasta ja syömisestä herääviä tunteita sekä niiden vaikutusta syödä tai olla syömättä jotain. **Kehon ja aistien näkökulma** käsittelee puolestaan syömisestä ja kehonkuvan välistä suhdetta sekä ihmisen yksilöllistä tapaa aistia eri ruokia kehossaan. **Arvojen ja normien näkökulma** käsittelee henkilön omia syömiseen liittyviä arvoja ja normeja; henkilölle itselleen tärkeitä asioita syömisessä sekä käsityksen siitä, miten hänen tulisi syödä. (Talvia & Anglé 2018, 261–263.) Kuten kuvioista 1 ilmenee, edellä mainitut viisi näkökulmaa ovat muodostamassa ihmisen ruokasuhdetta.



**Kuvio 1.** Ruokasuhteen viitekehys (Talvia & Anglé 2018, 263)

Edellä kuvattujen näkökulmien lisäksi ruokasuhteen viitekehukseen kuuluu myös **sosiaaliset roolit ja vuorovaikutus, kontekstit** sekä **resurssit**. Sosiaaliset roolit ja vuorovaikutus kuvaavat vuorovaikutustekijöitä, jotka muokkaavat yksilön ruokasuhdetta yhdessä ympäristön kanssa eri tilanteissa; ne ovat yhteydessä kaikkiin ruokasuhteen viitekehysten ulottuvuuksiin. Muilla ihmisillä ja ympäristöllä on näin ollen tärkeä rooli yksilön oman ruokasuhteen kehityksessä. Ruokasuhteella

on yhteys myös kulttuuriseen- sekä yhteiskunnalliseen kontekstiin fyysisen ja sosiaalisen ympäristön ohella. Myös resurssit vaikuttavat ruokasuhteeseen käytettävissä olevien taloudellisten, materiaalisten, sosiaalisten sekä tietotaidollisten resurssien mukaisesti. Ruokasuhteeseen on kytköksissä myös ihmisen **identiteetti** sekä **itsearvostus**; yksilön tekemät ruoan valintapäätökset heijastavat sitä, millainen hän on, ja miten oma itsearvostus näkyy omassa syömiskäyttäytymisessä. (Talvia & Anglé 2018, 263.)

Edellä tehdyn ruokasuhteen viitekehysten katsauksen perusteella voidaan todeta, että kyseessä on monipuolinen ja käytännöllinen työkalu avuksi tarkastelemaan ihmisen ruokasuhdetta sen koko moninaisuudessaan. Ruokasuhteen viitekehys ei kuitenkaan ole varsinaisesti teoria, joka kuvaisi ihmisen ruokasuhdetta ja syömiskäyttäytymistä tarkasti mitattavina muuttujina. Se on enemminkin ravitsemus- ja ruokakasvatuksen ammattilaisille suunniteltu malli ruokakasvatuksen suunnitteluun ja käytännön toteuttamiseen sekä tukemaan heidän ammatillista kehitystään. Lisäksi sen todetaan olevan vielä keskeneräinen. Toisaalta ihmisen henkilökohtainen kokemus omasta ruokasuhteesta voidaan muuttaa mittariksi ja viitekehysten näkökulmia on mahdollista käyttää ja soveltaa tulevaisuudessa. (Talvia & Anglé 2018, 264.) Kaiken kaikkiaan ruokasuhteen viitekehystä voidaan pitää toimivana mallina ruokasuhteen tarkasteluun esimerkiksi varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kohdalla. Seuraavissa luvuissa tarkastellaan ihmisen kehosuhdetta sekä suhdetta itseensä KEHUVA (2019) -lähestymistapaa hyödyntäen.

## 2.2 KEHUVA-lähestymistapa

Kehonkuva hyvinvoinnin perustana eli KEHUVA (2019) -lähestymistapa on tarkoitettu ruoan, syömisen ja kehoon liittyvien teemojen kanssa työskenteleville ammattilaisille, kuten varhaiskasvatuksen opettajille. Sen mukaan ihmisen tullessa paremmin tietoiseksi omasta ruoka- ja kehosuhteestaan, hänen on helpompaa olla itselleen armollisempi. Lähestymistavan perustana toimii muun muassa edellisessä luvussa käsitelty Talvian ja Anglén (2018) ruokasuhteen viitekehys, Tylkan ja Wood-Barcalowin (2015) myönteisen kehonkuvan teoria sekä Terveyttä kaiken kokoisena -lähestymistapa (Health At Every Size, HAES). KEHUVA-lähestymistavassa ihmisen kehosuhdetta käsitellään **myönteisen kehonkuvan** kautta, suhdetta itseensä käsitellään puolestaan **itsearvostuksen** sekä **itsemyötätunnon** kautta. (KEHUVA 2019.)

## 2.2.1 Myönteinen kehonkuva

Kehonkuva on moniulotteinen rakennelma, joka sisältää muun muassa omaan kehoon liittyviä käsitteitä, ajatuksia ja tunteita (Thompson, Heinberg, Altabe & Tantleff-Dunn 1999). Myönteinen kehonkuva (positive body image) on oma moniulotteinen rakenteensa, joka eroaa negatiivisesta kehonkuvasta; se ei rajoitu vain ihmisen ulkonäköön, vaan siihen kuuluu myös esimerkiksi kehon toiminnallisuuden ulottuvuus. Myönteinen kehonkuva ei tarkoita sitä, että ihminen olisi tyytyväinen kaikkeen kehossaan, vaan samaan aikaan voi sekä arvostaa että olla tyytymätön omaan kehoonsa. (Tylka & Wood-Barcalow 2015, 121–122.) Myönteinen kehonkuva ei tarkoita kuitenkaan samaa kuin ”hyvä kehonkuva”, joka on hyvin harhaanjohtava termi (Dovey 2010, 94). On havaittu, että etenkin länsimaissa kehon painoindeksillä on käänteinen yhteys myönteiseen kehonkuvaan (Tylka & Wood-Barcalow 2015, 127). On myös tehty havainto, että painoa korostetaan liikaa ylipainoisilla henkilöillä. Puolestaan ali- tai ”normaalipainoisilla” henkilöillä painoa ei korosteta niinkään. (Tylka, Annunziato, Burgard, Daniëlsdóttir, Shuman, Davis & Calogero, 2014, 13.)

Tylkan ja Wood-Barcalowin (2015, 122–123) mukaan myönteiseen kehonkuvaan kuuluu seuraavat holistisen kokonaisuuden muodostavat ulottuvuudet: kehoarvostus, kehon hyväksyntä ja rakastaminen, kauneuden käsitteen laaja ymmärrys, joustava ulkonäköön panostaminen, sisäinen positii-visuus sekä omaa kehoa koskevan tiedon suojeleva suodattaminen. Kyseiset ulottuvuudet ovat yhteydessä toisiinsa sekä yksilön sisäisten- että ulkopuolisten tekijöiden kanssa. Keskeistä myönteiselle kehonkuvalle on sen ajan kanssa tapahtuva muuttuvuus. Sille ominaista on myös se, miten muiden ihmisten koetaan hyväksyvän oman kehonsa. Tämä voi ilmetä muun muassa kehoon liittyvinä kohteliaisuuksina, joilla voi olla kuitenkin jopa negatiivinen vaikutus henkilön omaan kehonkuvaan. Lisäksi sosiaalisilla identiteeteillä on suuri yksilöllinen vaikutus myönteisen kehonkuvan syntyyn, ja tästä syystä myönteistä kehonkuvaa ei ole mahdollista kuvata yhtenäisenä kaikkiin ihmisiin pätevänä rakenteena. (Tylka & Wood-Barcalow 2015, 123–127.)

## 2.2.2 Itsearvostus ja itsemyötätunto

KEHUVA (2019) -lähestymistavassa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia edistävän syömisen lähtökohta on itsearvostus; jos omaa ruoka- ja kehosuhdetta muutetaan sen takia, että halutaan tulla

hyväksytyksi muiden silmissä, niin tällöin ihminen tuskin arvostaa itseään tarpeeksi. Neffin (2016, 342–343) mukaan itsearvostusta on kyky iloita omista hyvistä ominaispiirteistään olematta ylimielinen sekä ymmärtää, että kaikilla on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Keskeistä on itsensä kokonaisvaltainen hyväksyminen itsetuntemuksen myötä ja sitä kautta syventää ihmisen suhdetta itseensä (KEHUVA 2019). Itsearvostuksen lisäksi suhdetta itseensä sekä myös omaa ruoka- ja kehosuhdetta voidaan tarkastella itsemyötätunnon kautta. Itsemyötätunto (self-compassion) rakentuu Neffin (2003) mukaan kolmesta tekijästä: 1) ystävällisyys itseään kohtaan, 2) kokemus jaetusta ihmisyydestä sekä 3) tietoinen läsnäolo. Ystävällisyys itseä kohtaan tarkoittaa sitä, että ihminen kohtelee itseään armollisesti ja rakastavasti sen sijaan, että hän olisi itselleen liian ankara tai kriittinen. Kokemus jaetusta ihmisyydestä tarkoittaa sitä, että ihminen ymmärtää olevansa osa ihmis-kuntaa, eikä koe olevansa yksin. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa puolestaan sitä, että ihminen tutkiskelee kokemuksiaan tietoisesti ja puolueettomasti, eikä vähättele tai liioittele niitä. (Neff 2003.)

Tutkielman tutkimustehtävänä on tarkastella varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemuksia heidän ruokasuhteestaan, ottaen huomioon myös kehosuhteen sekä suhteen itseensä. Tarkastellaan seuraavaksi kahta Pohjois-Amerikassa toteutettua tutkimusta, joiden molempien kohde-ryhmänä oli yliopistossa opiskelevia nuoria naisia. Kyseessä on siis hyvin samankaltainen kohde-ryhmä, kuten tässä tutkielmassa. Wasylikiw, MacKinnon ja MacLellan (2012) tutkivat opiskelijoiden itsemyötätunnon ja kehonkuvan välistä yhteyttä. Schoenefeld ja Webb (2013) tutkivat puolestaan itsemyötätuntoa ja intuitiivista syömistä. Se tarkoittaa ihmisen luonnollista tapaa syödä, jolloin ihminen kuuntelee omaa kehoaan ja tekee syömiseen liittyvät päätökset sen myötä (Heinonen 2018, 159). Wasylikiwin ym. (2012, 243) tutkimuksessa havaittiin, että itsemyötätunto liittyi käänteisesti naisten huoleen omasta kehonkuvastaan; naiset, jotka olivat myötätuntoisia itseään kohtaan, hyväksyivät paremmin itsensä. Lisäksi itsemyötätunnon ja kehonkuvan välillä oli yhteys jopa silloin, kun naisten itsetuntoa kontrolloitiin. (emt., 243).

Schoenefeldin ja Webbin (2013, 494) tutkimuksen tulokset osoittivat puolestaan, että korkea itsemyötätunto oli yhteydessä intuitiiviseen syömiseen, parempaan ahdistuksen sietokykyyn sekä kehonkuvan joustavuuteen. Wasylikiwin ym. (2012, 243) tutkimuksen keskeinen havainto oli myös itsemyötätunnon ja syömiseen liittyvän syyllisyyden välinen yhteys; naisten joutuessa reagoimaan myötätuntoisesti "kiellettyjen" ruokien syömiseen, he kokivat vähemmän itsekritiikkiä. Tutkimuk-

sen tuloksissa paljastui myös, että itsemyötätunto voi liittyä muihinkin naisten kehon huolenaiheisiin liittyviin psykologisiin rakenteisiin. (emt., 243). Schoenefeldin ja Webbin (2013, 495) tutkimuksen havainnot tukevat puolestaan ajatusta siitä, että kehonkuvan joustavuus auttaa selittämään vahvaa positiivisen itsemyötätunnon ja intuitiivisen syömisen välillä olevaa yhteyttä.

Yhteenvedona voidaan todeta, että itsearvostus korostaa yksilön vahvuuksia ja itsemyötätunto puolestaan hyväksyy myös yksilön heikkoudet. Itsemyötätunto edistää sitä ajatusta, että kukaan ei ole täydellinen, eikä tarvitse ollakaan. Tärkeintä on se, että suhtaudumme elämään avoimin mielin. (Neff 2016, 359.) Yhdyn Neffin ajatuksiin itsearvostuksen ja itsemyötätunnon toisiinsa olevasta suhteesta; jos ihminen ei arvosta itseään, ei hän pysty olemaan myötätuntoinen itseään kohtaan ja toisinpäin. Kaiken kaikkiaan edellisissä luvuissa tehdyn KEHUVA (2019) -lähestymistavan katsauksen perusteella voidaan todeta, että kyseessä on varsin monipuolinen ja tärkeitä teemoja käsittelevä lähestymistapa eri ammattilaisten, kuten varhaiskasvatuksen opettajien avuksi toteuttaa ruokakasvatusta päiväkodissa. Ammattilaisten tiedostaessa paremmin oman ruoka- ja kehosuhteensa, sekä näiden teemojen itsereflektio auttaa teemojen käsittelyä työssä (KEHUVA 2019).

### **2.3 Varhaiskasvatuksen opettajat ruokakasvattajina**

Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijat työskentelevät valmistuttuaan varhaiskasvatuksen opettajina päiväkodissa. Varhaiskasvatuksen opettajien ymmärtäessä roolinsa merkityksen lasten syömisikäytymisen kehittämisessä, he voivat auttaa parantamaan lasten elinikäistä terveyttä (Eliassen 2011, 88). Valitettavasti opettajilta puuttuu usein tietoja, joita tarvitaan soveltamaan ja ymmärtämään terveysosaamista heidän henkilökohtaisessa elämässään ja työssään (Bayles ym. 2018, 113; Stage ym. 2018, 114). Tätä tukee myös Renin, Zhaon, Lein ja Tanin (2019) tutkimus, jossa havaittiin, että varhaiskasvatuksen opettajien tulisi lisätä tietoisuutta terveellisistä ruokailutottumuksista ja tasapainottaa ruokavaliotaan. On myös havaittu, että varhaiskasvatuksen ammattilaisten omilla ruokailutottumuksilla ja asenteilla on vaikutusta lasten ravinnonsaantiin päiväkodin ruokailutilanteissa (Lehto, Ray, Vepsäläinen, Korkalo, Nissinen, Skaffari, Määttä, Roos & Erkkola 2019, 1571). Valitsin seuraavissa kappaleissa tarkasteltavat tutkimukset tutkielmaani, sillä niiden tulokset vahvistavat varhaiskasvatuksen ammattilaisten ruokasuhteen merkitystä varhaiskasvatustyössä eri näkökulmista, vaikka niissä ei tutkittu suoranaisesti ruokasuhdetta.

Baylesin ym. (2018, 113) fenomenologisen tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella opettajien kokemuksia heidän yrittäessään parantaa omaa ruokavaliotaan ja fyysistä aktiivisuuttaan sekä edistää lasten ja heidän perheiden myönteistä terveystyöskäytymistä. Stagen ym. (2018, 114) tutkimuksen tavoitteena oli puolestaan tutkia seitsemän viikkoa kestävä koulutusohjelman tehokkuutta, joka oli suunniteltu parantamaan opettajien terveellistä syömistä ja liikuntaa. Baylesin ym. (2018, 113) tutkimuksessa havaittiin neljä toisiinsa liittyvää teemaa, jotka liittyivät opettajien henkilökohtaisiin ja ammatillisiin kokemuksiin terveyden parantamisesta ja edistämisestä: ihmisten väliset tekijät, opettajan suhde lapsiin ja huoltajiin, organisatorisuus sekä yhteisö. Nämä teemat paljastivat monitahoisia tekijöitä, jotka vaikuttivat opettajien kykyyn parantaa omaa terveyttään ja toimia sen kautta lasten ja perheiden terveyden puolesta. Tutkimuksen havainnot osoittavat, että opettajat haluavat parantaa omaa ruokavaliotaan ja fyysistä aktiivisuuttaan henkilökohtaisella- ja ammatillisella tasolla, mutta tämä ei kuitenkaan aina onnistu. (Bayles ym. 2018, 113.)

Stagen ym. (2018, 114) tutkimuksessa havaittiin puolestaan merkittäviä parannuksia hedelmien, vihannesten, rasvan ja sokerin saannin sekä fyysisen aktiivisuuden osalta. Opettajien raportoimien itsetehokkuuspisteiden merkitys positiivisen terveystyöskäytymisen edistämisessä ei kuitenkaan parantunut merkittävästi. Tutkimuksen tulokset paljastavat, että käytännönläheinen ruokaan perustuva koulutusohjelma voi auttaa opettajia parantamaan omaa terveystyöskäytymistään. (Stagen ym. 2018, 114.) Sekä Baylesin ym. (2018) että Stagen ym. (2018) tutkimusten tulokset korostavat opettajien ruokasuhteen merkitystä, sillä molemmissa tutkimuksissa opettajilla havaittiin haasteita ruokaan ja syömiseen liittyvissä teemoissa, jotka voivat vaikeuttaa laadukkaan ruokakasvatuksen toteuttamista.

Renin ym. (2019) tutkimuksessa tutkittiin puolestaan varhaiskasvatuksen opettajien ylipainon vaikutusta omaan syömiskäytymiseen. Tutkimuksen tuloksissa kävi ilmi, että BMI-indeksin mukaan 27 prosenttia opettajista oli yli- tai alipainoisia. Opettajien syömiskäytymiseen vaikutti se, työskenteliko julkisella vai yksityisellä puolella. Suurin osa opettajista oli tyytyväisiä terveydentilaansa, mutta monen opettajan ruokavalio ei kuitenkaan tukenut tätä ruokavalion ollessa yksipuolinen. Tämä osoittaa, että monilla varhaiskasvatuksen opettajilla oli vääristynyt kuva omasta syömiskäytymisestään. (Ren ym. 2019, 413–414.) Etenkin tästä syystä tutkimuksen tulokset ovat merkittäviä ruokasuhteen näkökulmasta, sillä varhaiskasvatuksen opettajien syömiskäytymis-

sen ongelmat heijastuvat helposti lapsiin. Renin ym. (2019, 415) mukaan palkkatason parantaminen tai vastaavan tukijärjestelmän tarjoaminen voitaisiin nähdä ratkaisuna tähän ongelmaan. Suhtaudun kuitenkin itse tähän ajatukseen kriittisesti.

Lehdon ym. (2019) poikkileikkaustutkimuksessa tutkittiin puolestaan varhaiskasvatuksen ammattilaisten käytäntöjä ja mielipiteitä esikoululaisten ravinnonsaannista. Tutkimuksen tuloksissa havaittiin, että varhaiskasvatuksen ammattilaisten myönteisellä asenteella esiopetuksessa tarjottua ruokaa kohtaan oli positiivinen vaikutus lasten kasvisten kulutukseen. Varhaiskasvatuksen ammattilaisten roolimallina oleminen ja positiivinen mielipide ruoasta liittyivät puolestaan negatiivisesti lasten energian saantiin; varhaiskasvatuksen ammattilaiset suosivat ruokia, jotka ovat energiatiheydeltään pieniä. Lisäksi varhaiskasvatuksen ammattilaisten rohkaiseminen syömään hedelmiä ja vihanneksia yhdistettiin korkeampaan kuidun saantiin lapsilla. Tutkijat kuitenkin tunnustavat, että esimerkiksi vihannesten saatavuuteen ei varhaiskasvatuksen ammattilaisilla ole paljoa mahdollisuutta vaikuttaa. (Lehto ym. 2019, 1571–1572, 1574.)

Lisäksi päiväkotien väliset resurssit voivat vaihdella jopa kuntien sisällä, ja sillä voi olla vaikutusta myös päiväkodissa tarjottavan ruoan suhteen. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa mainitaan yhteiskunnan toiminnalla ja resursseilla olevan vaikutus lapsen ruokasuhteen muodostumiseen; ne luovat puitteet vuorovaikutukselle huomioiden myös lapsen fyysisen ja sosiaalisen ympäristön (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 13). Lehdon ym. (2019, 1574) tutkimus kuitenkin osoittaa, että varhaiskasvatuksen ammattilaisten ruokintakäytännöt ja mielipiteet vaikuttavat lasten ravinnonsaantiin, ja siksi ne tulisi huomioida lasten terveellisen ruoan saannin edistämässä. Tutkimuksen tulokset ovat merkittäviä, sillä ne osoittavat, että varhaiskasvatuksen ammattilaisten omilla ruokailutottumuksilla ja asenteilla; toisin sanoen varhaiskasvatuksen ammattilaisten ruokasuhteella on vaikutus lasten ravinnonsaantiin ja sitä kautta lasten kasvuun ja kehitykseen. Seuraavassa luvussa käsitellään tarkemmin syömiskäyttäytymistä, joka on kenties merkittävin näkökulma ihmisen ruokasuhteessa.

## 2.4 Syömiskäyttäytyminen

Ihmisen syömiskäyttäytymisen (eating behavior) kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa ja jatkuu läpi elämän (Eliassen 2011, 84). Syömiskäyttäytymisen kehittyminen on hyvin monimutkainen prosessi, johon liittyy monia erilaisia tekijöitä (Dovey 2010, 61). Perintötekijät sekä erilaiset ruokaan liittyvät kontekstit ovat kaksi avaintekijää, jotka tukevat syömiskäyttäytymisen kehitystä (Eliassen 2011, 84). Syömiskäyttäytyminen voidaan käsittää ruoanvalintaan, valmistamiseen ja käyttämiseen vaikuttavana inhimillisenä toimintana, jota ohjaavat fyysiset, psykologiset, sosiaaliset sekä kulttuuriset tekijät (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010). Etenkin ympäristöllä on keskeinen rooli ihmisen syömiskäyttäytymisessä (Dovey 2010, 46). Heinosen (2018, 90) mukaan terveeseen syömiskäyttäytymiseen kuuluu seuraavat asiat: tulee syödä silloin, kun on nälkä, ei toisinpäin, tulee osata nauttia ennakkoluulottomasti erilaisista ruoista sekä tulee osata kieltäytyä tarjotusta ruosta, jos ei koe sitä tarpeelliseksi.

Doveyn (2010, 110) mukaan tunnesyömistä, ruokailuun liittyvää itsehillintää sekä estotonta syömistä käytetään selittämään ihmisen syömiskäyttäytymistä seuraavilla tavoilla. Jokaisella ihmisellä on yksilölliset ”ruokavaliosääntönsä”. Niiden lisäksi syömiskäyttäytymiseen vaikuttaa myös tunteet, jotka voivat estää yksilöä ylläpitämästä kognitiivista kontrollia ravinnonsaannissaan. Lisäksi syömiseen liittyvät ympäristömerkit vaikuttavat syömisen hallintaan normaalin sosiaalisen vuorovaikutuksen ulkopuolella. Ruoan tai sen vihjeiden läsnäolo voi johtaa estottomaan syömiseen ja sitä kautta ruoan ylikulutukseen, jolloin puhutaan ulkoisesta syömisestä. Jokaisella yksilöllä on tietty yhdistelmä näitä tekijöitä osana persoonallisuuttaan, jotka säilyvät melko vakaana läpi elämän. Käsitellessä näitä kolmea tekijää on parempi nähdä ne osana jatkumoa ja yhdessä toimivana, kuin yksittäisinä ilmiöinä. Syömiskäyttäytymisen tarkan ennustamisen kannalta on tärkeää ymmärtää, miten nämä tekijät ilmenevät kussakin yksilössä. (Dovey 2010, 110–111.)

Edellä tehdyn lyhyen syömiskäyttäytymisen katsauksen perusteella voidaan todeta, että kyseessä on hyvin laaja ilmiö, joka on merkittävässä roolissa muodostamassa ihmisen ruokasuhdetta. Tämä luku oli kuitenkin vain pintaraapaisu ihmisen syömiskäyttäytymiselle, sillä syömiskäyttäytyminen on ikään kuin kattokäsite monelle muulle ruokaan ja syömiseen liittyvälle ulottuvuudelle, jotka il-



mentävät syömiskäyttäytymistä eri tavoilla. Näitä syömiskäyttäytymiseen liittyviä ulottuvuuksia käsitellään tarkemmin seuraavissa luvuissa, joista ensimmäisenä tarkastellaan tunteiden vaikutusta syömiseen.

### **2.4.1 Tunteiden vaikutus syömiseen**

Machtin (2008, 4) kuvaaman viisisuuntaisen mallin (five-way model) mukaan tunteet voivat vaikuttaa syömiskäyttäytymiseen jollakin viidestä eri tavasta, riippuen tunteen voimakkuudesta, tilanteesta ja henkilöstä. Ensinnäkin tunteet muuttavat ruoanvalintaa; tunteet käynnistävät himon ja motivoivat henkilöä valitsemaan paljon energiaa sisältäviä ruokia. Toiseksi, jos tunne on erittäin voimakas, voi se johtaa syömiskäyttäytymisen tukahduttamiseen, jolloin ihminen ei edes välttämättä osaa ajatella syömistä tai nälkää. Kolmanneksi ja neljänneksi ruokailutottumukset ovat vuorovaikutuksessa tunnetilan kanssa; suunnasta riippumatta tunteet heikentävät ravinnonsaannin kognitiivisia kontroleja. Viidenneksi tunteet joko lisäävät tai vähentävät käsityksiä ruoan miellyttävyydestä; negatiiviset tunteet vähentävät ruoan miellyttävyyttä ja positiiviset tunteet puolestaan lisäävät sitä. (Macht 2008, 4–5.)

Tunnesyömisellä (emotional eating) tarkoitetaan tiettyjen ruokien syömistä mielialan muutosten vuoksi yrityksenä parantaa tai vakauttaa mielialaa syömisellä avulla (Heaven ym. 2001; Dovey 2010, 104). Heavenin ym. (2001) mukaan tunnesyöjät kokevat voimakkaita tunteita vastauksena tiettyihin ruokiin ja mielialaan liittyviin ärsykkeisiin. Tällaiset ruoat ovat yksilöllisiä, mutta yleensä joko rasvaisia tai paljon sokeria sisältäviä, jotka lisäävät opioidijärjestelmän aktivoitumisen todennäköisyyttä. Lisäksi joillakin hiilihydraateilla on mielialaa parantava lisäominaisuus, koska ne sisältävät serotoniinin metabolisen esiasteen. Näin ollen tunnesyöjän mieliala paranee syömisellä avulla. (Dovey 2010, 104.) Tunnesyömistä voi aiheuttaa monet, yleensä negatiiviset tunteet, kuten ahdistus, viha, suru tai yksinäisyys. Positiivisiin tunteisiin saatetaan syödä, mutta tällöin syynä on harvemmin tunnesyöminen. Järkeä ja tunteita tekevät eron negatiivisiin ja positiivisiin tunteisiin syömisessä. (Heinonen 2018, 136–137.)

Tunnesyöminen on näin ollen yksi tapa käsitellä tunteita, jos tunteiden käsittelyyn liittyy haasteita, mutta tunnesyömiselle voi altistaa myös syömiseen kytkeytyvien aivojen välittäjäaineiden, serotoniinin ja dopamiinin vaikutus. Serotoniinin puute lisää makeanhimoa, kun taas dopamiini lisää syömisestä saatavaa mielihyvää. Kaikki ihmiset ovat alttiita tunnesyömiselle, mutta jotkut ovat sille herkempiä kuin toiset johtuen esimerkiksi vilkkaasta dopamiinin erityksestä. Omia tunnetaitojaan on kuitenkin mahdollista kehittää, jolloin omaa syömiskäyttäytymistään pystyy kontrolloimaan paremmin. Sekä serotoniinilla että dopamiinilla on suuri merkitys myös uneen, ja sitä kautta ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Heinonen 2018, 80–82.) Seuraavassa luvussa käsitellään ruoanvalintaa koskevia päätöksiä.

## **2.4.2 Ruoanvalintaa koskevat päätökset**

Ruoanvalintaa koskevat päätökset määräävät sen, mitkä ravintoaineet päätyvät elimistöön. Tietyt valinnat luovat myös pohjaa pitkäaikaisille ruokailutottumuksille. Ruoan valintaprosessi ei sisällä vain tietoiseen reflektioon perustuvia päätöksiä, vaan myös automaattisia, totuttuja ja alitajuisia päätöksiä. (Furst ym. 1996, 247.) Ruoanvalintapäätökset ovat monimutkaisia, koska niihin liittyy muun muassa biologisia, aistillisia sekä ennestään opittuja pohdintoja esimerkiksi siitä, mitä, milloin, missä, kuinka paljon ja kenen kanssa syödä (Bisogni, Falk, Madore, Blake, Jastran, Sobal & Devine 2007; Dovey 2010, 78). Ne vaikuttavat myös ruoantuotantojärjestelmiin kulutuskysynnän kautta (Furst ym. 1996, 247). Kun ruoanvalinta on tehty, uudet päätöksentekijät ohjaavat ruoan kulutuksen määrää. Kulutusnormit ja esimerkiksi lautasen koko vaikuttaa siihen, kuinka paljon ihminen syö. Lisäksi jopa vuodenajat voivat vaikuttaa siihen, mitä syödään, joten tämä aiheuttaa ruoanvalinnassa paljon eroja eri maiden välillä. (Dovey 2010, 78.)

Furstin ym. (1996, 250) kehittämä ruoanvalinnan prosessimalli (Food Choice Process Model) kuvaa yksittäisen ruoanvalinnan tapahtumassa mukana olevia kolmea pääkomponenttia: elämäntapa, vaikutteet sekä henkilökohtaiset järjestelmät. Näiden suhde toisiinsa luo prosessin, joka johtaa lopulta ruoanvalintaan. Kaikista keskeisin pääkomponentti, elämäntapa sisältää ihmisen yksilölliset roolit sosiaalisissa, fyysisissä ja kulttuurisissa ympäristöissä, joissa hän on ollut läsnä. Elämäntapa luo puitteet viidelle toisiinsa kytköksissä olevalle vaikutteelle: ihmisen ihanteet, henkilökohtaiset

tekijät, resurssit, sosiaalinen viitekehys sekä ruokakonteksti. Nämä vaikutteet tiedottavat ja muokkaavat puolestaan ihmisen henkilökohtaisia järjestelmiä kognitiivisina prosesseina, jotka ohjaavat hänen syömiskäyttäytymistään eri ympäristöissä. Henkilökohtaisiin järjestelmiin kuuluu ruoanvalintaan liittyvät arvot sekä strategioiden ja rutiinien kehittäminen toistuvia ruokapäätöksiä varten. (Furst ym. 1996, 250.) Niiden kautta rakentuu ihmisen henkilökohtaiset ruoanvalinnan arvot, kuten ruoan maku, hinta, ihmissuhteiden hoitaminen ja terveys sekä tavat saavuttaa nämä arvot eri tilanteissa (Connors, Bisogni, Sobal & Devine 2001). Arvot ovat merkittävässä osassa ruoanvalinnan prosessissa, sillä on harvinaista, että tietty ruoka on aina täysin linjassa omien arvojen kanssa (Furst ym. 1996, 250).

Kaiken kaikkiaan ruoanvalintaa koskevat päätökset ovat moninaisia, ajansaatossa muuttuvia sekä tilannekohtaisia, joten mikään teoria, viitekehys tai malli ei pysty kuvaamaan täysin syömiskäyttäytymisen koko monimutkaisuutta (Sobal & Bisogni 2009, 44). Ruoanvalinnan tilannekohtaisuuteen vaikuttaa muun muassa ihmisen senhetkisen sijainti, ympärillä olevat ihmiset, ajankohta tai muut virikkeet (Bisogni ym. 2007). Yksittäinen ruoanvalintatapahtuma syntyy näin ollen erilaisten henkilökohtaisten ja ympäristöön liittyvien tekijöiden vuorovaikutuksesta toisiinsa (Furst ym. 1996, 250–251). Voidaan siis todeta, että ruoan valintaprosessiin liittyy monia kognitiivisia käsikirjoituksia (Dovey 2010, 78). Seuraavassa luvussa käsitellään syömiseen liittyviä rutiineja.

### **2.4.3 Syömisrutiinit**

Ihmiset ylläpitävät päivittäin rutiineja, jotka liittyvät muun muassa työhön, perheeseen ja muihin elämän alueisiin, kuten syömiseen heijastaen esimerkiksi ajatuksia ja käyttäytymistä (Warde & Hetherington 1994). Gallimoren ja Lopezin (2002) mukaan rutiineja muovaavat ympäristö- ja kulttuurikontekstit. Syömisrutiinit (eating routines) heijastavat näin ollen ihmisten opittuja tapoja syömiseen liittyen, joihin vaikuttaa sosiaalinen ja kulttuurinen konteksti (Jastran ym. 2009). Varhaiskasvatuksella on tästä syystä merkittävä rooli lasten syömisrutiinien kehityksessä, sillä päiväkodissa aterioidaan säännöllisesti päivittäin. Voidaan siis todeta, että ihmiset kehittävät rutiineja arjen päätösten tueksi; ne ovat ratkaisuja siihen, mikä on toivottavaa ja mikä on käytännöllistä tietyissä olosuhteissa (Gallimore & Lopez 2002). Jastranin ym. (2009) tutkimuksessa osallistujien syömisjaksoilla paljastui olevan monia ulottuvuuksia. Tutkimuksessa havaittiin neljä yhteistä syömisrutiinien

ominaisuutta: Syömisrutiinit sisällytettiin työn ja perheen aikatauluihin, ne heijastivat henkilökohtaisia ruoanvalinnan arvoja, ne olivat mukautuvia sekä ihmiset refleктоivat rutiinejaan, jotka johdattivat oman identiteetin rakentumiseen (Jastran ym. 2009).

Työ- ja perheaikataulut näkyivät siten, että ne määrittivät usein toistuvat syömisjaksojen mittasuhteet, kuten mitä, missä ja milloin syödään. Henkilökohtaisten ruoanvalintojen arvojen heijastuminen näkyi siten, että osallistujien rutiinit auttoivat heitä saavuttamaan ruoanvalinnan arvoja, kuten perheen tai etnisten perinteiden toteuttamista tai rahan tai ajan säästämistä. Mukautuvuus näkyi puolestaan siinä, että rutiinien noudattaminen tarjosi osallistujille ennustettavuutta arvojen saavuttamisessa, joka auttoi heitä syömisen hallinnassa sekä esti heitä joutumasta tilanteisiin, jotka olisivat olleet ristiriidassa heidän aikomustensa kanssa. Lisäksi osallistujat pohtivat omia syömisrutiinejaan ja reagoivat niihin eri tavoin, esimerkiksi kyllästymisenä samoihin toistuviin rutiineihin. Tutkimuksen tulokset havainnollistavat syömisrutiinit monipuolisena ilmiönä, joiden avulla on mahdollista ymmärtää ihmisten ruokailutottumuksia ja syömiskäyttäytymistä paremmin. Tulokset osoittavat myös sen, että arvojen johdonmukaisuus edistää rutiininomaista syömiskäyttäytymistä, mikä puolestaan edistää vahvemman identiteetin kehittymistä. (Jastran ym. 2009.) Parhaimmillaan syömisrutiinit tarjoavat ihmisen elämään mukavuutta, ennustettavuutta sekä toistettavuutta (Connors ym. 2001). Seuraavassa luvussa käsitellään syömisen taitoa.

#### **2.4.4 Syömisen taito**

Satterin (2007a, 142) kehittämä syömisen taitoa (eating competence) kuvaava malli (ecSatter) kuvaa syömisen taitoa syömiseen liittyvien asenteiden, ruoan hyväksymisen, syömisen säätelyn sekä syömiskontekstin hallinnan näkökulmista. Syömiseen liittyvät asenteet kuvaavat positiivista ja joustavaa asennetta ruokaa ja syömistä kohtaan. Ruoan hyväksyminen kuvaa ihmisen sisäistä motivaatiota syödä monipuolisesti erilaisia ruokia. Syömisen säätely kuvaa nälän ja kylläisyyden tuntemusten huomiointia. Syömiskontekstin hallinta kuvaa puolestaan säännöllisen ateriarhythmin noudattamista. (Satter 2007a, 143.) Mallin pääprioriteetti on syömisen merkityksen lisääminen ja arvostaminen tekemällä syömisestä positiivista, iloista ja luonnostaan palkitsevaa (Satter 2007b, 189). Kun syömisestä loppuu ilo, ravitseminen kärsii (Satter 2008). Mallin tavoitteena on myös luoda

ja ylläpitää positiivisia ja joustavia asenteita syömistä kohtaan; yksilö pärjää parhaiten ravinnonhallinnassa, kun hänellä on rento itseluottamus ruokaa ja syömistä kohtaan (Satter 2007a).

Yliopisto-opiskelijoiden syömisen taitoa on tutkittu Quickin, Byrd-Bredbennerin, Whiten, Brownin, Colbyn, Shoffin, Lohsen, Horacekin, Kiddin ja Greenen (2014) syömisen taitoa, unen laatua, ylipainoa ja niiden yhteyksiä tutkitussa tutkimuksessa, Brownin, Larsenin, Nylandin ja Eggettin (2013) ravitsemusopiskelijoiden syömisen taito -tutkimuksessa sekä Stottsin ja Lohsen (2007) syömisen taito ja painonhallinta -tutkimuksessa. Quickin ym. (2014) tutkimuksessa havaittiin, että hyvällä syömisen taidolla oli yhteys parempaan ja laadukkaampaan uneen. Brownin ym. (2013) tutkimuksessa havaittiin, että syömishäiriöllä oli yhteys alhaisempaan syömisen taitoon. Stottsin ja Lohsen (2007) tutkimuksessa havaittiin puolestaan, että miesten syömisen taito oli yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen, hedelmien syömiseen sekä syömisen rajoittamiseen. Naisten kohdalla syömisen taito oli puolestaan yhteydessä tunnesyömisen, hallitsemattoman syömisen sekä syömisen rajoittamisen vähenemiseen (Stotts & Lohse 2007). Kuitenkin sekä Brownin ym. (2013) että Stottsin ja Lohsen (2007) tutkimuksissa vain alle puolet opiskelijoista luokiteltiin syömistaitoisiksi.

Syömisen taitoon liittyvät ongelmat voivat vaihdella yksinkertaisista jopa hyvin haastaviin ongelmiin. Ravitsemuskasvatuksen ammattilaisten tehtävänä on tehdä ensisijainen interventio havaittuun ongelmaan. (Satter 2007b, 189.) Yhdyn Satterin ajatuksiin syömisen taidon merkityksestä, ja syömisen taitoon liittyvien ongelmien kohdalla tilanteen voi ajatella myös varhaiskasvatuskontekstissa. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa painotetaan, että lapsella ilmeneviä syömisen ongelmia täytyy käsitellä sensitiivisesti tiimin ja tarpeen tullen lapsen huoltajien kanssa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 70). Seuraavaksi on hyvä käsitellä tarkemmin syömishäiriökäyttäytymistä.

#### **2.4.5 Syömishäiriökäyttäytyminen**

Kun ihmisen syömiskäyttäytymisessä ilmenee ongelmia, puhutaan syömishäiriökäyttäytymisestä (Dovey 2010, 136). Syömishäiriökäyttäytymistä voi ilmetä hyvin monella tavalla, mutta keskeisintä siinä on, että syömiskäyttäytymistä ohjaa ja hallitsee vääristyneet ajatusmallit omaa ruoka- ja keuhosuhdetta kohtaan (Syömishäiriöliitto 2021). Lisäksi syömishäiriökäyttäytymiselle olennaista on

syömisen ylikorostunut asema ihmisen elämässä, jolloin elämä pyörii liikaa syömisen ympärillä (Heinonen 2018, 83). Lähes kaikilla ilmenee jossain vaiheessa elämää jonkinlaisia ruoka- ja kehosuhteeseen liittyviä ongelmia, mutta se ei kuitenkaan aina tarkoita, että kyse olisi syömishäiriöstä. Syömishäiriö on mielenterveyden häiriö, joka todetaan läheisten havaitessa, että ruoka- ja kehosuhteeseen liittyvät oireilut alkavat vaikuttamaan negatiivisesti oireilevan jokapäiväiseen elämään. (Syömishäiriöliitto 2021.)

Syömishäiriötä on vaikea määritellä ja hahmottaa (Dovey 2010, 166; Syömishäiriöliitto 2021). Diagnoosin tekemistä tärkeämpää on hahmottaa oireilun voimakkuus ja sitä kautta niiden vaikutus yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Syömishäiriökäyttäytymiseen liittyy usein diagnoosista riippumatta itsensä arvottaminen muun muassa syömisen, painon tai liikkumisen perusteella. (Syömishäiriöliitto 2021.) Syömishäiriöön sairastumisen syiden selittäminen on erittäin vaikeaa, sillä ne ovat hyvin yksilöllisiä ja esiintyvät harvoin ilman muita psyykkisiä häiriöitä (Dovey 2010, 166). Syömishäiriöön sairastumisen aiheuttaa monet tekijät; mikään yksittäinen tekijä ei aiheuta syömishäiriötä (Dovey 2010, 141; Syömishäiriöliitto 2021). Syömishäiriön on saanut usein alulle esimerkiksi harmiton yritys pudottaa painoa, mutta sen taustalla on paljon laajempia syömishäiriölle altistavia tekijöitä (Syömishäiriöliitto 2021). Näitä ovat muun muassa ihmisen geenit ja temperamentti, yhteiskunta ja kulttuuri sekä psykologiset- ja sosiaaliset tekijät (Dovey 2010; Syömishäiriöliitto 2021).

Syömishäiriöihin sairastutaan yleensä nuoruusiällä. Suomessa noin yksi viidestä nuoresta on sairastanut syömishäiriötä ennen varhaisaikuisuutta, joista suurin osa on naisia. Syömishäiriön oireet ovat usein hyvin piileviä eikä niitä tunnisteta ajoissa. Tavallisia syömishäiriön oireita ovat muun muassa lihomisen pelko, joustamaton syöminen, mielialanvaihtelut, uneliaisuus, vaikeudet sosiaalisissa suhteissa, seksuaalinen haluttomuus sekä naisilla kuukautiskierron häiriöt. Syömishäiriöön liittyvät ongelmat voidaan jakaa karkeasti syömiseen liittyviin ongelmiin sekä liikkumiseen liittyviin ongelmiin. Syömiseen liittyviä ongelmia on muun muassa kaloreiden laskeminen, joustamattoman ruokavalion noudattaminen sekä pyrkimys syödä vain kevyttuotteita ja vähän energiaa sisältäviä "terveellisiä" ruokia. Liikkumiseen liittyviä ongelmia on puolestaan esimerkiksi liikkumisen avulla ansaittu syöminen sekä liikkuminen pelkästään ulkonäön muuttamisen tähden. (Syömishäiriöliitto 2021.) Lupton (1996, 135) väittää teoksessaan, että suurimmalla osalla ihmisistä on ruokasuhteessaan enemmän tai vähemmän syömishäiriöön viittaavia piirteitä; ruoka tuottaa syyllisyyttä, turhautumista ja jopa vihaa.

## 2.5 Yhteenvetoa

Edellisissä luvuissa käsiteltyjen syömiskäyttäytymiseen liittyvien näkökulmien katsauksen perusteella voidaan todeta, että tunteiden vaikutus syömiseen, ruoanvalintaa koskevat päätökset, syömisrutiinit, syömisen taito sekä syömishäiriökäyttäytyminen avaavat monipuolisesti ihmisen syömiskäyttäytymisen laajaa kirjoa. Valitsin juuri nämä näkökulmat tarkastelun kohteeksi tutkielmasani, sillä ne avartavat ihmisen syömiskäyttäytymistä, ja niiden avulla on helpompi ymmärtää ihmisen ruokasuhteen moninaisuutta. Muodostin taulukon 1 havainnollistamaan luvussa 2.1 käsitellyn ruokasuhteen viitekehyksen ja sen ulottuvuuksien yhteyttä edellisissä luvuissa käsitelyihin näkökulmiin. Taulukossa ilmenee vain kaikista keskeisimmät kytkökset.

**Taulukko 1.** Ruokasuhteen viitekehyksen kytkökset

Ruokasuhteen viitekehyksen ulottuvuudet	Ruokasuhteeseen liittyvät näkökulmat
Käyttäytymisen näkökulma	Syömiskäyttäytyminen (esim. Dovey 2010) Ruoanvalintapäätökset (esim. Furst ym. 1996; Bisogni ym. 2007; Sobal & Bisogni 2009)
Ajatusten näkökulma	Syömisen taito (esim. Satter 2007a; Satter 2007b) Syömishäiriökäyttäytyminen (esim. Dovey 2010; Heinonen 2018; Syömishäiriöliitto 2021)
Tunteiden näkökulma	Tunteiden vaikutus syömiseen (esim. Macht 2008; Heaven ym. 2001; Heinonen 2018)
Kehon ja aistien näkökulma	Myönteinen kehonkuva (esim. Tylka & Wood-Barcalow 2015; KEHUVA 2019) Syömishäiriökäyttäytyminen (esim. Dovey 2010; Syömishäiriöliitto 2021)
Arvojen ja normien näkökulma	Ruoanvalintapäätökset (esim. Furst ym. 1996; Connors ym. 2001; Sobal & Bisogni 2009) Syömisrutiinit (esim. Jastran ym. 2009)
Sosiaaliset roolit ja vuorovaikutus	Syömiskäyttäytyminen (esim. Dovey 2010) Ruoanvalintapäätökset (esim. Furst ym. 1996; Sobal & Bisogni 2009) Syömisrutiinit (esim. Jastran ym. 2009)
Kontekstit	Syömiskäyttäytyminen (esim. Dovey 2010; Eliassen 2011) Ruoanvalintapäätökset (esim. Furst ym. 1996) Syömisen taito (esim. Satter 2007a) Syömisrutiinit (esim. Jastran ym. 2009)
Resurssit	Syömiskäyttäytyminen (esim. Dovey 2010) Ruoanvalintapäätökset (esim. Furst ym. 1996) Syömisrutiinit (esim. Jastran ym. 2009)
Identiteetti	Ruoanvalintapäätökset (esim. Furst ym. 1996) Syömisrutiinit (esim. Jastran ym. 2009)
Itsearvostus	KEHUVA (2019)

Taulukossa ilmenee, että etenkin syömiskäyttäytyminen, ruoanvalintaa koskevat päätökset sekä syömisrutiinit ovat vahvasti kytköksissä Talvian ja Anglén (2018) ruokasuhteen viitekehukseen. Taulukon tarkoituksena on osoittaa, että kaikki edellisissä luvuissa käsitellyt näkökulmat ovat merkityksellisiä tämän tutkielman kannalta sekä niillä kaikilla on kytköksiä ruokasuhteen viitekehukseen. Lisäksi niiden avulla on helpompi ymmärtää ihmisen ruokasuhdetta, sillä kyseessä on hyvin laaja ilmiö.



### 3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkielman tutkimustehtävänä on tarkastella varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemuksia heidän ruokasuhteestaan, ottaen huomioon myös kehosuhteen sekä suhteen itseensä. Tähän tutkimustehtävään pyritään löytämään vastaus fenomenologis-hermeneuttisen lähestymistavan mukaisesti tutkijan omia tulkintoja ja kokemuksia hyödyntämällä (Tökkäri 2018, 75). Tutkielman teoreettisen pohjatyön myötä tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat seuraavat kysymykset:

1. Millaisia ruokasuhteeseen liittyviä kokemuksia varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden ruokasuhdekirjoituksissa ilmenee?
2. Miten suhde kehoon ja suhde itseen kytkeytyy ruokasuhteeseen liittyviin kokemuksiin varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden ruokasuhdekirjoituksissa?

## 4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkielman metodologina toimii filosofinen **fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa**, koska se mahdollistaa, ja oikeastaan jopa edellyttää tulkinnallisuutta kokemusten ymmärtämisessä (ks. Heidegger 2000). Tutkielman metodologian muotoutuminen oli monivaiheinen prosessi. Aiheen valinnan ja kirjallisuuteen perehtymisen jälkeen päädyin aluksi valitsemaan tutkimusmenetelmäksi **fenomenografisen** tutkimusotteen (ks. esim. Marton 1981, 1994; Marton & Booth 1997; Åkerlind 2005), sillä ajattelin, että tutkielman tarkoitus olisi tutkia varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden **käsityksiä** ruokasuhteestaan. Aloin kuitenkin lukemaan myös **fenomenologista**, jossa tutkimuksen keskiössä on ihmisten **kokemukset** (ks. esim. Husserl 1970; Kakkori & Huttunen 2014; Laine 2015; Perttula 1995, 2000, 2005). Päädyin lopulta valitsemaan tutkielman metodologiaksi fenomenologis-hermeneuttisen lähestymistavan. Seuraavissa luvuissa kerron tarkemmin tämän tutkielman metodologian muotoutumisesta sekä toteutuksesta.

### 4.1 Fenomenografia ja fenomenologia

Fenomenografia on laadullinen tutkimusote ja analyysimenetelmä (Kakkori & Huttunen 2014, 381). Fenomenologiaa voidaan pitää puolestaan filosofisena suuntauksena (Kakkori & Huttunen 2014, 369; Huhtinen & Tuominen 2020) tai jopa ajattelutapana (Perttula 2000, 428). Fenomenografisen tutkimusotteen kohteen muodostaa ihmisten erilaiset käsitykset tutkittavasta ilmiöstä tavoitteenaan tulkita ja ymmärtää käsitysten ja ihmisten kokemusten välisiä suhteita (Marton 1981). Puolestaan fenomenologisessa tutkimuksessa tarkastelun kohteena on ihmisten kokemukset heidän **elämismaailmoissaan** (ks. Husserl 1970) sekä tutkitun ilmiön ilmeneminen sieltä käsin (Huhtinen & Tuominen 2020; Tökkäri 2018, 71). Ominaista fenomenologialle on sen pyrkimys kuvailla ihmisten kokemuksia juuri siten, miten ihmiset ne kokevat (Huhtinen & Tuominen 2020) sekä syventää käsityksiämme tutkittavasta ilmiöstä (Laine 2015, 50).

Fenomenografisessa tutkimuksessa syvennytään ihmisten käsityksiin tutkittavasta ilmiöstä, ei ilmiön ymmärtämiseen (Åkerlind 2005, 321). Keskeistä fenomenografialle on se, että ihmiset ymmärtävät maailman kukin omalla tavallaan (Marton 1981). Fenomenografian mukaan nämä erilai-

set tavat kuvastavat ihmisten ja ilmiön välistä suhdetta, jonka vuoksi oletetaan, että ilmiöön perustuvat kokemukset ovat kytköksissä keskenään. Fenomenografiassa luokitellaan ihmisten tapoja kokea tutkittava ilmiö. Sen kautta on mahdollista käsitellä ihmisten erilaisia käsityksiä ilmiöstä. Parhaimmillaan luokittelun avulla saadut tulokset muodostavat kokonaiskuvan ihmisten eri tavoista kokea ilmiö. (Åkerlind 2005, 322–323.) Fenomenografia eroaa muista tutkimusotteista sen tavassa tulkita maailmaa (Kakkori & Huttunen 2014, 383).

Fenomenografian ja fenomenologian välisestä suhteesta on kiistelty paljon (esim. Marton 1981; Marton & Booth 1997; Uljens 1996). Martonin ja Boothin (1997, 117) mukaan fenomenografia eroaa fenomenologiasta siten, että sen tavoitteena on löytää yksilöiden käsitysten variaatiot tutkittavasta ilmiöstä. Tunnettu fenomenografian filosofi Mihael Uljens on pyrkinyt löytämään fenomenografian yhteyksiä fenomenologiaan (ks. Uljens 1996). Puolestaan fenomenografisen tutkimusotteen luoja Ference Marton on koko fenomenografian historian ajan painottanut fenomenografian eroavan puhtaasta empiirisestä fenomenologiasta (ks. Marton 1981). Toisaalta Marton (1994) näkee fenomenografialla olevan samankaltaisuutta fenomenologian oppi-isän Edmund Husserlin luomaan alkuperäiseen fenomenologiaan, mutta yhteys jää kuitenkin hyvin pinnalliseksi. Päätelmänä fenomenografian ja fenomenologian yhteydestä voidaan todeta Martonia ja Boothia (1997, 117) mukaillen, että fenomenografia on ikään kuin alakäsite fenomenologialle, ja niiden välinen yhteys on olemassa, mutta se on hyvin pieni.

Perehdyttyäni fenomenologiaan oivalsin, että jos olisin tutkinut esimerkiksi sitä, millainen on terve tai joustava ruokasuhde varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden mielestä, tällöin fenomenografia olisi sopinut tutkielmaani hyvin. Tarkoitukseni on kuitenkin tutkia opiskelijoiden ruokasuhdetta heidän kokemustensa kautta. Näin ollen tämä oivallus muutti tutkielmani tarkoitusta karkeasti sanottuna käsitysten tutkimisesta kokemusten tutkimiseen. Laineen (2015, 40) mukaan ihmisen käsitykset eivät ole aina subjektiivisia ympäristön takia, eikä niillä ole välttämättä yhteyttä kokemuksiin; käsitykset ovat enemmänkin yhteisön asettamia, kun taas kokemukset ovat puolestaan aina subjektiivisia. Kakkori ja Huttunen (2014, 369) toteavat fenomenografian asettuvan fenomenologian ja **hermeneutiikan** väliin, joista fenomenografialla todetaan olevan enemmän yhteyksiä hermeneutiikkaan. Otan seuraavissa luvuissa tarkemmin käsittelyyn fenomenologian sekä hermeneutiikan, joiden yhteisvaikutuksesta on muotoutunut tämän tutkielman lopullinen metodologia; fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa.

## 4.2 Fenomenologia

Fenomenologian oppi-isän Edmund Husserlin valossa fenomenologia ymmärretään filosofisena tutkimussuuntauksena, jonka tavoite on tutkia tietoisuuden systeemejä havaintokokemuksessa (Kakkori & Huttunen 2014, 370; Huhtinen & Tuominen 2020). Elämismaailman -käsitteen ohella Husserl on tunnettu myös etenkin **reduktion** eli sulkeistamisen -käsitteen luomisesta (Kakkori & Huttunen 2014, 370). Kyseessä on analyysitapa, jossa tutkijan tulee pyrkiä tietoisesti eroon omista ennakkokäsityksistään ja aikaisemmasta tiedostaan tutkimuskohdetta koskien analyysin teossa. Tästä syystä fenomenologiassa pyritään pitämään erillään tutkija ja tutkimuskohde sekä vältetään redusointia. (Varto 2005, 134–135.) Fenomenologisen tutkimuksen punaisen langan muodostaa tutkittava ilmiö, joka toimii aina tutkimuksen tieteellisyyden pohjana, sillä se edellyttää yhteyden saamista ilmiöön hyödynnetyn kurinalaisen metodin avulla. Fenomenologiassa ollaan kiinnostuneita ihmisen tietoisuudesta ja siihen kuuluvista kokemuksista. (Perttula 2000, 428–429.) Kokemus voidaan käsittää suhteeksi; yksilön elämä koostuu vastavuoroisesta suhteestaan muuhun maailmaan (Laine 2015, 30; Perttula 2005, 116–117).

Valittu fenomenologinen metodi voi toimia tieteellisesti tietyn ilmiön tutkimisessa, mutta se ei tarkoita, että se toimisi välttämättä toisen ilmiön kohdalla. Ilman ontologisen analyysin tekoa tutkimuksen tieteellisyys on ainoastaan sattumankauppaa. Fenomenologiassa metodi tulee muotoilla kunkin tutkittavan ilmiön kohdalla omanlaiseksi, jolloin ilmiön avulla luodaan tutkimuksen tavoite ja muotoillun fenomenologisen metodin avulla toteutetaan se. Lisäksi tutkijan tavoite on selventää omaa ihmiskäsitystään ontologisen ongelman rajauksessa. (Perttula 2000, 428–429.) Fenomenologia on aineistolähtöinen metodi; fenomenologista tutkimusta ei ohjaa jokin teoria tai malli. Fenomenologiaa hyödyntävän tutkijan täytyy kuitenkin pohtia tarkasti teoreettisia kysymyksiä koskien tutkimuksen kohdetta, kuten ihmiskäsitystä sekä kokemuksiin ja merkityksiin liittyviä käsityksiä. Tästä syystä tietyt paradigmat vaikuttavat myös fenomenologisen tutkimuksen tekoon. Yleensä fenomenologiset tutkimukset etenevät porrastetusti, mutta myös aiempiin vaiheisiin tulee palata. Tämän tarkoituksena on taata tutkimuksen järjestelmällisyys sekä rajoittaa tutkijan tekemiä omia tulkintoja. (Laine 2015, 36–37, 41.) Lopullinen fenomenologinen metodi mukailee sekä tutkijan teoreettisia päätöksiä että tutkittavan ilmiön olemusta. Merkityksellistä on havaittujen kokemusten sekä tutkijan tulkintojen välinen suhde lopullisen metodin muotoutumisessa. (Perttula 1996.)

### 4.3 Hermeneutiikka

Hermeneutiikka voidaan määritellä yleisellä tasolla tulkinnan taidoksi (Kakkori & Huttunen 2014, 375; Smith ym. 2009). Palmerin (1969, 33) mukaan hermeneutiikalla on muodostunut kuusi erilaista määritelmää historian saatossa: Raamatun eksegetiikka, yleinen filosofinen metodi, lingvistiikka, metodi ihmistieteille, fenomenologinen olemassaolo ja ymmärrys sekä tulkinnallisuus. Näiden määritelmien teossa on ollut mukana lukuisia filosofeja ja tutkijoita (ks. Kakkori & Huttunen 2014, 375–377). Käsittelen kuitenkin seuraavaksi Martin Heideggeriä sekä Hans-Georg Gadameria. He ovat kaksi tunnetuinta hermeneutiikan puolestapuhujaa, jotka ovat yhdistäneet hermeneutiikan fenomenologiaan. Heidegger oli Edmund Husserlin oppipoika, joka ei kuitenkaan tunnusta tietoisuuden käsitettä, joka oli omiaan Husserlin fenomenologialle. Sen sijaan hän on luonut käsitteen Dasein, joka tarkoittaa täälläoloa. Hänen mukaansa hermeneutiikan päätarkoitus on yrittää luonnehtia tulkinnallisuus hermeneutiikan peruseriaatteiden mukaisesti. (Kakkori & Huttunen 2014, 373, 377.)

Näin ollen hermeneutiikka ei tarkoita pelkästään metodia, vaan tulkinnallista filosofian olemusta (Heidegger 2000; Kusch 1986, 79). Tulkinnallisuuden näkökulmasta hermeneutiikka tarkoittaakin kaikkea yksiköllä olevaa ymmärrystä hänen olemassaolossaan (Kusch 1986, 79). Puolestaan Heideggerin oppipoika Gadamer (2004, 129) ymmärsi hermeneutiikan olevan ennen kaikkea ihmisen luonnollista kykenevyyttä. Hänen hermeneutiikkansa tuleekin ymmärtää kokemuksen teoreettisena mallina, jonka merkittävimmät teemat ovat hermeneuttinen kokemus, taiteellinen luomus kehänä sekä horisonttien yhteenliittyminen. Hermeneuttinen kokemus voidaan ymmärtää ilmiönä, jonka myötä tulkitsija kokee jotain uutta; asiat ilmenevät eri tavoin tai uutena suhteessa ihmisen ennakkokäsityksiin, jolloin kokemus voi olla myös negatiivinen. Tämä kokemus avartaa ihmisen ajatusmaailmaa sekä horisonttia. Gadamerin mukaan ihmisen ei ole kuitenkaan mahdollista saavuttaa täydellistä ymmärrystä maailmasta. (Kakkori & Huttunen 2014, 378–380.) Seuraavassa luvussa käsittelen fenomenologian ja hermeneutiikan välistä suhdetta.

#### 4.4 Fenomenologian ja hermeneutiikan välinen suhde

Sekä fenomenologia että hermeneutiikka ovat filosofisia suuntauksia, joilla on molemmilla omat traditionsa ja tarkoituksensa (Kakkori & Huttunen 2014, 367). Ne ovat myös molemmat kvalitatiivisia tutkimusotteita omine tavoitteineen; fenomenologiaa kiinnostaa yksilölliset ja hermeneutiikkaa puolestaan sosiaaliset merkitykset. Taustafilosofiat ja niiden analyysitasojen erilaisuus tekevät eron fenomenologisen ja hermeneuttisen tutkimusotteen välille. (Perttula 1995, 54–55.) Suuntauksilla on yhteneväisyyksiä, mutta niiden suhde toisiinsa on ristiriitainen ja jännitteinen. Fenomenologisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohteena on ilmiöön liittyvät kokemukset, kun taas hermeneuttisessa tutkimuksessa kohteena on ilmiön ymmärtäminen. Tämä ei ole kuitenkaan niin yksiselitteistä; kokemuksen tutkiminen ei tee tutkimuksesta automaattisesti fenomenologista ja ymmärryksen tutkiminen ei tee tutkimuksesta puolestaan automaattisesti hermeneuttista, sillä sekä kokemus että ymmärtäminen ovat molemmat merkittäviä komponentteja molemmissa suuntauksissa. (Kakkori & Huttunen 2014, 367.)

Kokemuksen tutkimuksen näkökulmasta fenomenologiaa ja hermeneutiikkaa yhdistävät tekijät ovat kuitenkin keskeisempiä eroihin verrattuna. Tämä voidaan havaita konstruktivistisen paradigman kautta, jonka ominaispiirteitä ovat relativistinen ontologia sekä subjektivistinen epistemologia. (Guba & Lincoln 1994.) Tällä viitataan siihen, että ihmisten kokemukset ovat henkilökohtaisia ja ajan kanssa muuttuvia, jonka vuoksi yksilön elämää ja kokemusmaailmaa ei voi verrata muihin (Tökkäri 2018, 66). Molemmat tutkimusotteet haluavat saada yhteyden näihin kokemuksiin (Perttula 1995, 55). Fenomenologialle ja hermeneutiikalle yhteistä on myös niiden tavoite tutkia ihmistä luonnontieteellisestä määrällisestä ja yleistävästä tutkimuksesta eroavilla käytännöillä (Giorgi & Giorgi 2003). Kokemuksen tutkimuksen haasteena on molemmilla suuntauksilla sama; saatavilla oleva tieto käsittelee yksittäisiä tapauksia, ja tätä tietoa ei ole mahdollista yleistää, kuten luonnontieteellisissä tutkimuksissa (Tökkäri 2018, 66). Kukkolan (2018, 41–42) mukaan kokemuksen käsite on hyvin moninainen ja näin ollen kokemuksen tutkimukset voivat erota toisistaan hyvinkin paljon. Kaikille kokemuksen tutkimustavoille on kuitenkin yhteistä se, että niiden mukaan tutkimuksellinen ymmärrys toteutuu tutkijasta riippumatta subjektiivisesti (Perttula 2005, 157).

## 4.5 Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa

Päädyin lopulta valitsemaan tutkielman metodologiaksi fenomenologis-hermeneuttisen lähestymistavan, koska se mahdollistaa, ja oikeastaan jopa edellyttää tulkinnallisuutta kokemusten ymmärtämisessä (ks. Heidegger 2000), toisin kuin puhtaassa fenomenologisessa tutkimuksessa (ks. esim. Kakkori & Huttunen 2014; Tökkäri 2018; Perttula 2000; Varto 2005). Koska fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen ilmiön tutkiminen vaatii tulkinnallisuutta, tästä syystä myös tutkijantyö käsitetään sen kautta (Packer 1989). Tutkijantyötä ohjaa näin ollen hänen aikaisemmat kokemuksensa sekä ennakkokäsityksensä, jotka tutkijan täytyy osata tiedostaa ja käyttää osana tutkimuksen tekoa (Tökkäri 2018, 65). Tämän tutkielman tutkijalla on hyvin henkilökohtaisia ja merkittäviä omakohtaisia kokemuksia sekä myös ennakkokäsityksiä tutkittavasta aiheesta, joten tästä syystä fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa oli mielekäs valinta. Seuraavissa luvuissa kerron tutkielman aineistosta sekä analyysimenetelmästä.

### 4.5.1 Tutkielman aineisto

Tutkielman aineistona toimii Itä-Suomen yliopiston ensimmäisen vuoden varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden **ruokasuhdekirjoitukset** (n=20). Kirjoitukset ovat varhaiskasvatuksen opettajakoulutuksen Varhaiskasvatuksen pedagogiikka -opintojakson suoritukseen kuuluvia kirjoituksia. Ennen ruokasuhdekirjoitusten kirjoittamista opiskelijat olivat tehneet ruokasuhdekollaasin sekä ruokasuhdehistoria -tehtävän. Nämä kaikki kirjoitukset ja tehtävät pohjautuivat Talvian ja Anglén (2018) kehittämään ruokasuhteen viitekehykseen. Näin ollen ruokasuhdekirjoitukset eivät ole suunniteltu varta vasten minun tutkielmaani varten. Niitä on ollut kuitenkin tarkoitus hyödyntää tulevissa ruokasuhdetta tutkivissa tutkimuksissa, joten tästä syystä ruokasuhdekirjoitukset soveltuvat oman tutkielmani aineistoksi hyvin. Opiskelijat ovat antaneet suostumuksensa käyttää kirjoituksia tutkimuksen aineistona. Kirjoitukset ovat kaikki nimettömiä ja niissä ei tule mitään opiskelijoiden henkilötietoja esille.

Ruokasuhdekirjoituksia oli alun perin 80 kappaletta, jotka silmäilin läpi. Poistin niistä yhteensä 20 kirjoitusta, joissa ilmeni, että kyseessä on perheellinen tai selkeästi ”vanhempi” opiskelija, sillä ha-

lusin, että aineisto on edustettavuudeltaan mahdollisimman samankaltainen. Halusin tutkia nuorten aikuisten ruokasuhdetta, joilla ei ole vielä omia lapsia; toisin sanoen kutakuinkin samassa elämäntilanteessa olevia opiskelijoita, kuten tutkija itse. Valitsin jäljelle jääneistä 60 kirjoituksesta joka kolmannen kirjoituksen tutkielmani aineistoksi systemaattisella satunnaisotannalla (ks. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto 2022). Suhteellinen otoskoko oli näin ollen 1/3 (=20/60). Sain dokumentit sekä paperi- että pdf-versiona. Sivumäärältään aineiston laajuus oli 26 sivua. Kirjoitusten fontti sekä riviväli vaihtelivat hiukan. Ruokasuhdikirjoituksissa opiskelijat ovat vastanneet kahdeksaan avoimeen kysymykseen (ks. liite 1). Kysymykset käsittelevät kokonaisvaltaisesti ihmisen ruokasuhdetta huomioiden myös kehosuhteen. Smithin ym. (2009) mukaan tämältyyppiset subjektiiviset kirjoitukset sopivat hyvin fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen aineistoksi, vaikkakin haastatteluja suositaan eniten.

Ylipäänsä kokemuksen tutkimuksen aineiston voi kerätä monella tavalla. Ehtona on se, että osallistujilla on mahdollisuus kuvata kokemuksiaan jollakin tavalla, yleisemmin puheen tai kirjoitusten avulla. Tästä syystä kokemuksen tutkijalla on mahdollisuus kerätä tutkimuksensa empiirinen aineisto parhaalla katsomallaan tavalla. (Perttula 2005, 140.) Näin ollen varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden ruokasuhdikirjoitukset sopivat kokemuksen tutkimukseen hyvin, sillä opiskelijat tulkitsevat kokemuksiaan omasta ruokasuhteestaan ja sen historiasta kirjoitusten kautta. Alkuperäisen suunnitelmani mukaan minulla oli tarkoitus kerätä aineisto myös varhaiskasvatuksen opettajilta, jolloin olisin voinut vertailla aineistoja keskenään. Suunnitelmaani tuli kuitenkin muutos ja päädyin valitsemaan tutkielmani lopulliseksi aineistoksi pelkästään opiskelijoiden ruokasuhdikirjoitukset, sillä hylkäsin ajatuksen vertailuasetelmasta. Lisäksi aineisto olisi saattanut olla tällöin liian laaja.

#### **4.5.2 Tulkitseva fenomenologinen analyysi (IPA)**

Tutkielman analyysimenetelmänä käytetään psykologiassa kehitettyä laadullista analyysimenetelmää, tulkitsevaa fenomenologista analyysiä (Interpretative Phenomenological Analysis, IPA), jonka keskiössä on kokemuksen tutkimus. Siinä tutkija hyödyntää tulkinnallisuutta ja omia kokemuksiaan aineiston analyysissä, eikä reduktiota, joka tekee eron puhtaasti fenomenologiseen, esimerkiksi kuvailevaan fenomenologiseen tutkimukseen verrattuna. (Smith ym. 2009; Tökkäri 2018, 75.)



IPA:n mukaan yksilön puheella ja hänen elämismaailmallaan on olemassa yhteys, mutta näiden kokemusten ymmärtäminen vaatii tutkijalta tulkintojen tekemistä (Smith ym. 2009). Tutkijan omien kokemusten tulee kuitenkin pysyä erillään tutkittavien kokemuksista (Tökkäri 2018, 75). Tutkijan omat käsitykset ja kokemukset auttavat joka tapauksessa ymmärtämään paremmin tutkittavien elämismaailmaa tulkinnallisuuden avulla (Liimakka 2012b, 6).

IPA:a luonnehditaan fenomenologiseksi, sillä kyseessä on kokemuksen tutkimuksen analyysimenetelmä, ja puolestaan hermeneuttiseksi tulkinnallisuuden myötä. Voidaan puhua niin sanotusta **kaksoishermeneutiikasta**, jossa tutkija tulkitsee tutkittavien ihmisten tulkintoja. (Liimakka 2012a, 103.) Fenomenologian ja hermeneutiikan lisäksi IPA:n teoreettisella taustalla on myös yksittäistapaukseen keskittyvä idiografisuus (Liimakka 2012b, 4). IPA on yksi eniten käytetyistä fenomenologisista empiirisistä analyysimenetelmistä, jossa tutkija hyödyntää tulkintaa. Suomessa sitä on käytetty muun muassa Liimakan (2013) sekä Uskin (2015) väitöskirjatutkimuksissa, jotka osoittavat, että IPA:a on mahdollista käyttää monenlaisissa kokemuksen tutkimuksissa. (Tökkäri 2018, 67, 74–75.) Lisäksi IPA:a on käytetty myös esimerkiksi Ryggin ja Loråsin (2019) laadullisessa tutkimuksessa, jossa tutkittiin sijaisvanhempien kokemuksia lapsilähtöisestä perheterapiasta.

IPA:n tutkimuskohteen muodostaa ihmisten erilaiset tavat luoda merkityksiä yksilöllistä sekä yhteisöllistä todellisuutta kohtaan (Smith ym. 2009). IPA olettaa, että tutkittavat ilmaisevat kokemuksiaan ajattelunsa ja tunteidensa kautta, mutta tämä suhde todetaan kuitenkin pulmalliseksi, jonka vuoksi tutkijalla ei ole mahdollista päästä suoraan käsiksi tutkittavien kokemusmaailmaan (Smith ym. 2009; Liimakka 2012b, 7). Tökkärin (2018, 68) mukaan ihmiset kertovat kokemuksistaan harvemmin juuri siten, miten ne on koettu, sillä tähän vaikuttaa joko tietoiset tai tiedostamattomat päätökset siitä, kuinka ne halutaan tutkijalle ilmaista. Tästä syystä IPA:n avulla on mahdollista tutkia kokemusten lisäksi myös ihmisten epäsuoria ilmauksia (Smith ym. 2009). Liimakan (2012b, 5) mukaan IPA:n avulla tutkitaan yleensä homogeenisen joukon tulkintoja tutkittavasta ilmiöstä. Hänen mukaansa IPA sopii analyysimenetelmäksi varsinkin silloin, jos tutkittavaa ilmiötä ei ole vielä aiemmin paljoo tutkittu. Lisäksi IPA:a hyödyntävän tutkimuksen tutkittaville täytyy mahdollistaa tilaisuus kertoa kokemuksistaan tarkasti ja vapaamuotoisesti. (Liimakka 2012b, 5, 8.) Nämä ”ehdot” täyttyvät tässä tutkielmassa, sillä tutkin homogeenisen joukon eli varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemuksia vähän tutkitusta ilmiöstä eli ruokasuhteesta. Lisäksi ruokasuhdekirjoitukset mahdollistavat kertomaan omasta ruokasuhteesta omin sanoin.

On havaittu, että IPA on omaksunut konstruktionistisen ja realistisen ontologian oppeja (Smith ym. 2009). Tökkäri (2018, 69) painottaa, että kokemuksen tutkimuksessa tutkijan tulee määrittellä kokemukset ontologian ja epistemologian lähtökohtien kautta, sillä niillä on merkitystä tutkimusta koskeissa ratkaisuisissa, kuten valitussa analyysimenetelmässä. Näin ollen kokemuksen tutkijan täytyy määrittää kokemuksen merkitys oman tutkimuksen kohdalla ja millä tavalla halutaan saavuttaa ymmärrys toisten kokemuksista. (emt., 69). Tutkielmassani varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemukset ruokasuhteestaan ilmenevät heidän ruokasuhdekirjoitustensa kautta. Toisin sanoen ontologian lähtökohtien kautta kokemukset ruokasuhteesta ovat olemassa varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kirjoittamissa ruokasuhdekirjoituksissa, ja puolestaan epistemologian lähtökohtien kautta näitä kokemuksia analysoidaan valitulla analyysimenetelmällä, tulkitsevalla fenomenologisella analyysillä, jonka avulla tutkittavasta ilmiöstä saadaan tietoa.

### **4.5.3 Aineiston analyysi**

Seuraavaksi kerron, miten toteutin edellisessä luvussa käsittelemäni tulkitsevan fenomenologisen analyysin oman tutkielmani tutkimusaineiston kohdalla. Ennen IPA:n tekoa siirsin ruokasuhdekirjoitukset pdf-tiedostosta Word-tiedostoksi. Muutin myös niiden muotoseikkoja, kuten fonttia, riviväliä ja marginaalien kokoa samaksi, kuten tässä tutkielmassa. IPA etenee yksittäistapauksesta kohti laajempaa kokonaisuutta; lyhyesti sanottuna tutkittavien tekstit käydään vuorollaan läpi, tehdään niihin alustavat kommentit ja muodostetaan teemoja, joista muodostetaan myöhemmin lopulliset pääteemat (Smith & Osborn 2004; Smith ym. 2009; Liimakka 2012b, 9). Smith ym. (2009) havainnollistavat tulkitsevan fenomenologisen analyysin koostuvan kuudesta vaiheesta, joista ensimmäiset neljä vaihetta toteutetaan vuorollaan kunkin tutkittavan kohdalla, ja loput kaksi vaihetta toteutetaan koko tutkimusaineisto huomioiden. Vaiheet ovat seuraavat: 1) alustavat kommentit, 2) kommentit teemoiksi, 3) yhteydet muodostettujen teemojen välillä, 4) pääteemat taulukkomuotoon, 5) yleisen pääteemataulukon muodostaminen sekä 6) koko aineistoa koskevan analyysin kirjoittaminen. He kuitenkin korostavat, että analyysin vaiheita on mahdollista mukauttaa tutkimuskohtaisesti. (Smith ym. 2009.)

Aloitin analyysin teon lukemalla ruokasuhdekirjoitukset vuorollaan läpi. Kirjoitin samalla alustavia kommentteja ottaen huomioon kaikki ilmaukset, joita kirjoituksissa oli. Smithin ym. (2009) mukaan

alustavat kommentit on mahdollista laatia monella tapaa, eikä niiden muodostamiseen sisälly yleisiä ohjeita. Näin ollen kirjoitin kommentit Wordin kommenttitoiminnon avulla. Tutkimusaineistoa muutetaan tällä tavoin tutkimuskielelle sopivaksi jo heti analyysin alussa (Smith ym. 2009). Tämän jälkeen muodostin kunkin ruokasuhdekirjoituksen alustavista kommentteista alustavia teemoja hyödyntäen omia tulkintojani; analyysin toinen vaihe. Teemoissa tulisi ilmetä alustavien kommenttien pääsisältö; niiden avulla analyysi saavuttaa abstraktimman tason (Liimakka 2012b, 10–11). Smithin ym. (2009) mukaan teemoista voi tehdä teoreettisempia tutkimusaineistoon verrattuna, niiden nimeämiseen vaikuttaa tutkimuskysymys. Kirjoitin myös alustavat teemat Wordin kommenttitoiminnon avulla samaan Word-tiedostoon, johon olin kirjannut alustavat kommentit. Taulukko 2 havainnollistaa analyysin kahta ensimmäistä vaihetta, jossa on esimerkkisitaatteja alkupe- räisestä aineistosta, alustavia kommenttejäni sekä niistä muodostettuja alustavia teemoja.

**Taulukko 2.** Esimerkkejä alustavien kommenttien ja -teemojen muodostamisesta

Alustavat kommentit	Alkuperäinen aineisto	Alustavat teemat
<p>ruoalla ja syömisellä on suuri merkitys elämässä</p> <p>keho ansaitsee laadukasta vatsalle sopivaa ruokaa</p> <p>kaikki ruoat ei sovi vatsalle</p> <p>opiskellut paljon vatsaystävällisistä valinnoista ja sokerin haitoista</p>	<p>Ruoka ja syöminen ovat minulle terveyden- ja hyvinvoinninlähteitä ja siksi todella tärkeitä. Koen että kehoni ansaitsee parasta mahdollista polttoainetta ja sellaista, josta se ei mene aivan sekaisin. Olen vasta aikuisiällä oppinut huomaamaan, että kaikki ruoat eivät sovi vatsalleni. Tämän takia olen opiskellut ja luenut paljon puhtaasta ruoasta, vatsaystävällisistä valinnoista ja valkosokerin haitoista. (T2)</p>	<p>ruoka/syöminen terveyden- ja hyvinvoinnin lähteenä</p> <p>oman kehon arvostaminen</p> <p>herkkävatsaisuus</p> <p>itseopiskelu</p>
<p>nauttii ruoanlaitosta ja uusien ruokien kokeilusta</p> <p>yksi parhaista nautinnoista on, kun tekee onnistuneesti haastavan ruoan ja saa siitä positiivista palautetta</p> <p>harrastanut ruoanlaittoa ja leipomista pienestä saakka</p> <p>vanhemmilla ollut suuri merkitys ruoanvalmistukseen, joka on parantanut myös itsetuntoa</p>	<p>Nautin ruuan laittamisesta ja uuden kokeilemisesta. Yksi parhaita nautintoja elämässäni on, kun olen valmistanut jotain erityisen monimutkaista tai teknisesti vaativaa ja näen sen onnistuvan tai muiden ihmisten ihastelevan sekä kehuvan lopputulosta. Olen harrastanut ruuan laittoa sekä leipomista itsenäisesti jo esikouluikästä saakka, vanhempien tuella jo aiemmin. Vanhempieni positiivinen kannustus ja palaute on lisännyt mieltymystäni ruuan valmistamiseen sekä kasvattanut itsetuntoani. (T12)</p>	<p>nautintoa ruoanlaitosta</p> <p>varhaislapsuuden kokemukset ruoanlaitosta</p> <p>vanhempien positiivinen vaikutus</p> <p>itsetunnon kasvaminen</p>

Alustavat kommentit	Alkuperäinen aineisto	Alustavat teemat
<p>nuorempana hyvin tarkka syömisistään kehoahdistusta ja herkkujen rajoittamista, yksipuolista syömistä</p> <p>nykyään pyrkii olemaan itselleen armollinen</p> <p>viikonloppuisin herkuttelee ja tekee helppoja ruokia</p> <p>kokee huonoa omatuntoa herkkutellun jälkeen</p> <p>pelkää lihomista</p> <p>perheessä ja suvussa on paljon ylipainoa</p> <p>kontrolloi omaa painoaan liikunnan ja terveellisen ruokavalion avulla</p>	<p>Nuorempana olin hyvin tarkka syömisen kanssa. Oma keho ahdisti ja rajoitin herkkujen syömistä ja söin yksipuolisesti. Nykyisin yritän olla armollinen itselleni ruuan suhteen ja en rajoita tiettyjä ruokia itseltäni. Herkuttelen pääsääntöisesti viikonloppuisin ja teen ruokia, joita on helppo syödä. Koen huonoa omatuntoa herkkutellun jälkeen. Vaikka olen normaalipainoinen, olen huolestunut lihomisesta. Perheessäni ja suvussani on paljon ylipainoa ja kontrolloin omaa painoani liikkumalla kolmesti tai neljästi viikossa ja yrittämällä syödä terveellisesti normaaleja ruokia. (T11)</p>	<p>nuoruuden kehoahdistus</p> <p>herkkujen rajoittaminen, yksipuolinen syöminen</p> <p>armollinen suhde syömiseen</p> <p>syömisestä joustavuus</p> <p>herkkutellusta huono omatunto</p> <p>lihomisen pelko</p> <p>painon kontrollointi</p> <p>terveellinen syöminen</p>

Analyysin kolmannessa vaiheessa tehdään lista muodostetuista teemoista ja tutkitaan yhteyksiä teemojen välillä (Smith ym. 2009; Liimakka 2012b, 12). Näin ollen tein uuden Word-tiedoston, johon listasin allekkain kaikki muodostetut alustavat teemat jokaisesta ruokasuhdekirjoituksesta. Teemalistan tekemisen jälkeen aloin käymään kunkin ruokasuhdekirjoituksen alustavia teemoja vuorollaan läpi tarkoituksena etsiä yhteyksiä teemojen välillä. Yhteyksiä voidaan etsiä esimerkiksi teemojen sisällöistä sekä voidaan pohtia, onko teemoilla yhteyksiä johonkin laajempaan kokonaisuuteen. Lisäksi teemat tulee listata loogiseen järjestykseen siten, millä tavalla ne ovat yhteydessä keskenään. (Liimakka 2012b, 12.) Tämän avulla muodostetaan kutakin tekstiä kuvaavat pääteemat, joiden tarkoituksena on havainnollistaa henkilökohtaiset kuvaukset tutkittavien omista kokemuksista liittyen tutkimuskysymyksiin (Smith & Osborn 2004, 230).

Pääteemoja muodostui 4–12 kappaletta jokaisesta kahdestakymmenestä tekstistä, joten pääteemoja oli näin ollen melko paljon. Pääteemojen runsaus johtui siitä, koska lähes kaikki ruokasuhdekirjoituksissa olevat ilmaukset olivat merkittäviä minun tutkimuskysymyksiini kannalta. Pääteemojen runsaus on näin ollen perusteltua. Taulukko 3 havainnollistaa analyysin neljättä vaihetta; yksittäisten tekstien pääteemat taulukkomuotoon (ks. Smith ym. 2009). Taulukossa on esimerkkejä,

kuinka alustavista teemoista muodostui yksittäisten tekstien pääteemoja omia tulkintojani hyödyntämällä. Taulukossa on myös aineistositaatteja alkuperäisestä aineistosta. Smithin ym. (2009) mukaan tämän vaiheen tarkoituksena on havainnollistaa, miten pääteemat ovat muodostuneet.

**Taulukko 3.** Esimerkkejä yksittäisten tekstien pääteemojen muodostumisesta

Alustavat teemat	Alkuperäinen aineisto	Pääteemat
kotimaisen luomuruoan arvostaminen  kasvatuksen vaikutus  viljelyn arvostus	Minulle tärkeää on myös se, että ruoka on suomalaista ja mielellään luomutuotannosta.  Kotona kasvatusta on ollut aina sellaista, että lähituotantoa ja luomutuotantoa arvostetaan, ja näin ollen se on siirtynyt itselleni myös omaan elämään arvoksi ruoan suhteen. Lisäksi myös perunan, kesäkurpitsan, yrttien ja niin edelleen viljely on aina ollut itselle tärkeää, kun ruokaa on saanut omasta maasta. (T7)	kasvatuksen vaikutus ruoka-arvoihin
resurssien niukkuus  suunnittelun taloudellisuus  ulkona syöminen harvinaista  hyvät materialistiset resurssit  omat tietotaidot kunnossa	Ruokaan ja syömiseen liittyvät resurssit eivät ole kummoiset, mutta pystyn syömään terveellisesti ja taloudellisesti suunnitelmalla viikon ruuat kerralla. Harvemmin käyn ravintoloissa tai kahviloissa.  Ruuanlaittovälineet ovat hyvät ja riittävät ja omaan hyvän tietotaito pohjan. (T18)	resurssien merkitys
ruokailun sosiaalisuus  yksin syöminen opettelu  yliopistolla syöminen sosiaalisuus  perheen kanssa yhdessä syöminen	Yleensä olen syönyt aina jonkun kanssa, kuten muiden perheenjäsenten. Nyt kun asun Joensuuissa täytyy opetella päivisin syömään yksin. Yliopistolla lähes aina on joku kaverina syömässä. Aina olen tähän asti syönyt perheen kanssa yhtä aikaa. (T10)	syöminen sosiaalinen merkitys

Edelliset neljä vaihetta suoritetaan vuorollaan kunkin tutkittavaa koskevan tekstin kohdalla (Tököri 2018, 76). Tässä vaiheessa analyysiä olin löytänyt pääteemat jokaisesta yksittäisestä ruokasuhdekirjoituksesta, joten näin ollen analyysissä siirryttiin kahteen viimeiseen vaiheeseen (ks. Smith ym. 2009). Viidennessä vaiheessa etsin koko tutkimusaineistosta keskeisimmät kokemukset liittyen

opiskelijoiden ruokasuhteeseen sekä suhteeseen kehoonsa ja itseensä. Liimakan (2012b, 15) mukaan täytyy kuitenkin muistaa myös idiografisuus eli yksittäistapausten merkitys, vaikka pyritäänkin löytämään yhteyksiä tutkittavien välillä. Aloitin kyseisen vaiheen listaamalla kaikkien tekstien pääteemat allekkain samassa Word-tiedostossa, johon olin koonnut aiemmin kaikki pääteemat sekä alustavat teemat kaikista teksteistä. Tämän jälkeen aloin yhdistelemään samankaltaisia pääteemoja toisiinsa. Muodostin tekstien pääteemoista lopulta seitsemän lopullista pääteemaa taulukon 4 mukaisesti. Taulukossa on lisäksi ilmoitettu, kuinka montaa yksittäistä ruokasuhdekirjoitusta kukin pääteema kuvaa.

**Taulukko 4.** Yleinen pääteemataulukko

<b>Lopulliset pääteemat</b>	<b>Lopullisten pääteemojen ja ruokasuhdekirjoitusten välinen suhde</b>
kokemukset ruoan ja syömisen sosiaalisesta ulottuvuudesta	20/20
kokemukset oman ruokasuhteen historiasta sekä sen muutokohdista	19/20
kokemukset ruoan ja syömisen merkityksellisyydestä	17/20
kokemukset saatavilla olevien resurssien ja muiden ihmisten merkityksestä niihin liittyen	16/20
muut kokemukset sekä tekijät, jotka liittyvät omaan ruokasuhteeseen	20/20
myönteinen suhde kehoon sekä itseensä	14/20
kehosuhteeseen liittyviä ongelmia	12/20

Taulukon viisi ensimmäistä pääteemaa vastaa tutkielmani ensimmäiseen tutkimuskysymykseen: Millaisia ruokasuhteeseen liittyviä kokemuksia varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden ruokasuhdekirjoituksissa ilmenee? Kaksi alimmaista pääteemaa vastaa puolestaan toiseen tutkimuskysymykseen: Miten suhde kehoon ja suhde itseen kytkeytyy ruokasuhteeseen liittyviin kokemuksiin varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden ruokasuhdekirjoituksissa? Tutkimuskysymykset olivat hieman erityyppisiä, joten tästä syystä ensimmäinen tutkimuskysymys on korostuneemmassa roolissa lopullisten pääteemojen muodostumisessa. Ruokasuhdekirjoitusten tehtävänannolla (ks. liite 1) oli suuri vaikutus lopullisten pääteemojen muodostumiseen, mutta myös omilla tulkinnoillani oli oma roolinsa. Yleisen pääteemataulukon muodostamisen jälkeen kaikki tekstit tulee lukea uu-

delleen huolellisesti ja pohtia, havainnollistavatko muodostetut pääteemat tutkimusaineistoa. Tarvittaessa tehdään muokkauksia tai parannuksia. Koko analyysin tulee noudattaa järjestelmällisyyttä ja toistettavuutta; siinä liikutaan jatkuvasti yksittäistapausten ja yleistason välillä, ja analyysissä tulee pystyä palaamaan alkuperäiseen aineistoon tekemään tarkennuksia. (Liimakka 2012b, 15–16.) Smithin ym. (2009) mukaan IPA-tutkimuksessa saadut tulokset ovat näin ollen analyysin avulla muodostetut lopulliset pääteemat.

## 5 TULOKSET

Tutkielman tutkimustehtävänä on tarkastella varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemuksia heidän ruokasuhteestaan, ottaen huomioon myös kehosuhteen sekä suhteen itseensä. Tässä pääluvussa tarkastelen tulkitsevan fenomenologisen analyysin avulla muodostettuja lopullisia pääteemoja tutkielman tuloksina tutkimuskysymys kerrallaan. Toteutan näin ollen analyysin viimeisen vaiheen eli koko aineistoa koskevan analyysin kirjoittamisen tällä tavoin (ks. Smith ym. 2009). Analyysin kirjoittaminen on merkittävässä roolissa IPA:ssa; kirjoittamisen kautta tulkitaan muodostettujen lopullisten pääteemojen kautta ilmeneviä kokemuksia sekä sovitetaan saadut tulokset aikaisempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen (Tökkäri 2018, 77). Liimakka (2012b, 8) toteaa, että etenkin sellaiset aineistosta esiin nousevat kokemukset todetaan keskeisiksi, joissa tutkittava kertoo asiasta, jota ei ole edes kysytty. Tarkastelen ruokasuhdekirjoituksia aineistokoodien avulla; esimerkiksi T1 tarkoittaa tekstiä numero yksi.

### 5.1 Ruokasuhteeseen liittyvät kokemukset

**Kokemukset ruoan ja syömisen sosiaalisesta ulottuvuudesta** -pääteema kosketti kaikkia ruokasuhdekirjoituksia. Sosiaalisuus ja vuorovaikutteisuus koettiin merkittävänä tekijänä ruokaan ja syömiseen liittyvissä tilanteissa (esim. T6, T9, T17). Ruokailutilanteet koettiin tärkeinä yhteisinä keskusteluhetkinä läheisten kanssa (esim. T8, T13, T16). Lisäksi ruoan ja syömisen koettiin liittyvän vahvasti ystävyys-suhteisiin (T11) sekä ylipäänsä sosiaalisiin tilanteisiin (T12). Myös ruoan jakaminen ja ruoanlaitto muiden kanssa koettiin tärkeäksi (esim. T11, T16, T18). Soluasumisen hyvänä puolena pidettiin yhteistä ruoanlaittoa ja syömistä kämppäkavereiden kanssa (T14). Erään opiskelijan kokemukset syömisen sosiaalisuudesta kuvasivat osuvasti tätä pääteemaa:

Jo pienestä saakka olemme syöneet aina perheen kanssa yhdessä vähintään kerran päivässä ja se on ollut sosiaalinen hetki, jossa kaikki kertovat päivän tapahtumista. Ruokailutilanne on siis aina ollut minulle muutakin kuin pelkkä ruoka – se on ollut hetki, jossa pääsee esille ja kertoamaan mitä juuri minulle kuuluu, ja kaikki kuuntelevat ja uppoutuvat kerrottaviin päivän tapahtumiin ja ruokaansa. (T8)



Lisäksi ulkona syömiseen (esim. T1, T13, T17) sekä yliopistolla syömiseen (esim. T4, T7, T15) yhdistettiin vahva sosiaalinen ulottuvuus. Toisaalta yliopistolla syöminen saattoi tapahtua useimmiten myös yksin, ellei siellä sattunut törmäämään kaveriin (T2). Yliopistolla syöminen koettiin myös tilanteeksi, jolloin vuorovaikutus ei ole mielekästä johtuen kiireestä ja ahtaudesta (T6). Myös sillä koettiin olevan vaikutusta, kenen kanssa ruokailee. Esimerkiksi, syöminen koettiin vapautuneemmaksi läheisten ihmisten seurassa verrattuna puolittuihin (T1) sekä syöminen koettiin helpommaksi ja rennommaksi sekasyöjien seurassa verrattuna kasvissyöjiin (T11). Moni opiskelijoista koki, että ruokaan ja syömiseen liittyvä sosiaalisuus oli opittu jo lapsuudessa (esim. T5, T8, T12). Omille muuton jälkeen yksin syöminen on koettu outona, johon on joutunut totuttelemaan (T10). Lisäksi yksin asuvana television katselun on koettu korvaavan muiden ihmisten seurauksen ruokailujen aikana (T12). Muita ruokaan ja syömiseen liittyviä sosiaalisia kokemuksia mainittiin olevan muun muassa kumppanin kanssa ruoanlaittaminen ja syöminen (T1, T3, T8), mummon luona syöminen (T20) sekä ystävien auttaminen ruoka-asioihin liittyvissä asioissa (T19).

**Kokemukset oman ruokasuhteen historiasta sekä sen muutoskohdista** -pääteema kosketti 19 ruokasuhtekirjoitusta eli yhtä lukuun ottamatta kaikkia tekstejä. Tähän pääteemaan liittyvät kokemukset olivat pääosin negatiivisia, mutta siihen liittyi myös positiivisia kokemuksia, kuten myönteisenä pysyneen ruokasuhteen pienestä saakka (T8), ruokasuhteen muuttumisen myönteisemmäksi vuosien varrella (T4) sekä ruokavalion muuttumisen enemmän hyvinvointia tukevaksi (T17). Kaikista eniten tähän pääteemaan liittyvistä kokemuksista liittyi syömisestä kontrollointiin murrosiässä (esim. T2, T6, T9), joka johtui muun muassa lihomisen pelosta (T11, T16), laihtumisen ihannoinnista (T7, T20) sekä vartaloihanteiden vaikutuksesta (T16). Tästä aiheutui etenkin alipainoisuutta (T2, T20). Tähän pääteemaan liittyi myös syömisestä sosiaalisuuteen liittyvät negatiiviset kokemukset (esim. T6, T9, T13), kuten esimerkiksi omaan syömiseen liittyvä muiden kommentoiminen (T10, T13). Myös stressin koettiin vaikuttavan omaan ruokasuhteeseen murrosiässä (T6, T20). Ruokasuhteesta saattoi olla murrosiässä pahimmillaan todella vääristynyt:

Suhteeni ruokaan on muuttunut vuosien varrella. Nuoruudessani, noin 15-vuotiaana ihannoitin laihtumista ja hoikkia vartaloita. Halusin itsekkin olla sellainen, niinpä vähensin syömistäni reilusti. Muistan laihtuneeni viikossa noin viisi kiloa ja entisestäään jo hoikasta vartalostani tuli entistäkin hoikempi. Saatoin syödä vuorokauden aikana pelkän omenan. Jouduin kaventamaan XS-kokoisia farkkuja. Lukion aikana jouduin terveydenhoitajan velvoitteesta painon seurantaan. En ollut anorektinen, mutta selvästi alipainoinen. (T20)

Ruokasuhdekirjoituksissa ilmeni myös kokemuksia lapsuuden valikoivasta syömisestä (esim. T3, T4, T14). Lapsuuden kokemukset omasta ruokasuhteesta olivat kuitenkin myös myönteisiä (esim. T5, T8, T12). Toisaalta lapsuuden negatiivinen kokemus pinaattikeiton syömisestä on aiheuttanut sen, että sen haju oksettaa edelleenkin (T11). Omilleen muuttaminen koettiin keskeisenä oman ruokasuhteen muutoskohtana (esim. T1, T9, T19). Muita merkittäviä ruokasuhteen muutoskohtia koettiin olevan muun muassa allergioista paraneminen sekä urheilamisen aloittamisen aikaansaama tiukan ruokavalion noudattaminen (T13), henkilökohtaisen kuntosaliohjaajan palkkaaminen sekä ystävän apu omassa syömisessä ongelmissa (T2), aikaisemman parisuhteen vaikutus (T18) sekä pitkän parisuhteen päättymisen vaikutus (T7).

**Kokemukset ruoan ja syömisestä** -pääteema kosketti 17 ruokasuhdekirjoitusta eli lähes kaikkia tekstejä. Ruoan ja syömisestä merkityksellisyyteen liittyi monia erilaisia kokemuksia. Kaikista eniten tähän pääteemaan liittyvistä kokemuksista liittyi ruoan ja syömisestä nautinnollisuuteen (esim. T1, T7, T9). Ruoka koettiin myös mielihyvän lähteenä (T3). Ruoka ja syöminen koettiin myös kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta tärkeäksi (T2, T7, T13). Ruoan koettiin tuovan sekä iloa (T8) että onnellisuutta (T3) elämään. Lisäksi ruoan maku koettiin merkitykselliseksi (esim. T5, T7, T15). Myös ruoan koostumuksella koettiin olevan merkitystä (T8, T12). Eräs opiskelija koki ruoan ja syömisestä merkityksellisyyden seuraavasti:

Ruokailu on minulle rakasta aikaa. Tuntuu aina hyvältä syödä ruokaa. Eli ruoan pitää siis olla myös maistuvaa. Syöminen on minulle tärkeä asia ja toivon, että joskus jaksaisin alkaa syömään vähän enemmän vihreääkin. (T15)

Toisaalta ruoka ja syöminen saatettiin kokea vain perustarpeiden tyydyttämisenä (T4). Merkittävä ruoan ja syömisestä merkityksellisyyteen liittyvä tekijä kosketti ruoasta saatavaa energiaa ja sen avulla jaksamista (esim. T6, T11, T16). Ruoalla koettiin olevan myös rentouttava ja rauhoittava vaikutus (T6, T13). Kokemuksiin ruoan ja syömisestä merkityksellisyydestä liittyi myös ruoan terveellisuuden näkökulma (esim. T3, T13, T17). Toisaalta myös satunnainen herkuttelu koettiin merkityksellisenä (esim. T13, T18, T20). Ruoan ja syömisestä merkityksellisyyteen vaikutti myös uudet myönteiset kokemukset, jotka koettiin ruoan ja syömisestä kautta (T16). Lisäksi ruoka ja syöminen koettiin tärkeäksi myös lihasten kasvatuksen näkökulmasta (T7).

### **Kokemukset saatavilla olevien resurssien ja muiden ihmisten merkityksestä niihin liittyen**

-pääteema kosketti 16 ruokasuhdekirjoitusta eli suurinta osaa teksteistä. Tähän pääteemaan liittyi sekä positiivisia että negatiivisia kokemuksia. Moni opiskelijoista koki omat ruokaresurssinsa hyviksi (esim. T4, T5, T20). Etenkin hyvillä materialistisilla resursseilla koettiin olevan merkitystä (esim. T1, T2, T10). Myös omat tietotaidot koettiin tärkeiksi (T18, T20). Toisaalta omissa ruokaresursseissa koettiin olevan myös puutteita (esim. T2, T6, T18). Muilla ihmisillä, etenkin läheisillä koettiin olevan merkitystä omien ruokaresurssien edistämisessä (esim. T4, T10, T14). Eräs opiskelija koki saatavilla olevien resurssien ja muiden ihmisten merkityksen seuraavasti:

Ruokaresurssini ovat hyvät. Itseasiassa voisin jopa sanoa mainiot. Minun perheeni on aina ollut kiinnostunut ruuasta ja he pitävät myös tärkeänä syödä omatekoista ruokaa. Jos minulla ei olisi resursseja tehdä ruokaa tiedän, että voin kääntyä vanhempieni puoleen sen suhteen. Isäni on aina valmiina laittamaan rahaa ruokaa varten ja äidiltä saan yleensä hyviä neuvoja ja reseptejä ruokaa varten. (T4)

Noin puolet opiskelijoista kokivat, että opiskelijabudjetilla on vaikutusta omiin ruokaresursseihin (esim. T7, T9, T17), joka näkyi esimerkiksi siinä, että ulkona syöminen on harvinaisempaa (T5, T18). Lisäksi opiskelijana rahankulutuksen koettiin aiheuttavan välillä ahdistusta (T6, T11), haasteita aiempaan verrattuna (T13) sekä vaikeuttavan omien ruoanvalinnan arvojen toteuttamista (T16, T17). Rahankäyttö koettiin jopa kaikista suurimpana ongelmana liittyen omaan ruokasuhteeseen (T2). Rahankäytön koettiin aiheuttavan myös hyvin ristiriitaisia ajatuksia (T6). Toisaalta opiskelijalounaan edullisuus koettiin suurena plussana (T7, T11) sekä ylipäänsä edullisia tuotteita suosittiin (T1, T6, T16). Opiskelijabudjetti sai aikaan myös ruoasta säästämistä (T6, T10, T20). Ruokaostoksiin liittyen mainittiin myös etenkin ruokaostosten taloudellisuus (esim. T6, T8, T11).

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla päädyin lopuksi muodostamaan **muut kokemukset sekä tekijät, jotka liittyvät omaan ruokasuhteeseen** -pääteeman kuvaamaan nimensä mukaisesti kaikkia muita kokemuksia ja tekijöitä, jotka mainittiin ruokasuhdekirjoituksissa. Päädyin tähän ratkaisuun siitä syystä, sillä mitkään tähän pääteemaan liittyvistä tekijöistä, esimerkiksi tunteiden vaikutus syömiseen, ei ollut niin keskeisiä koko tutkimusaineisto huomioiden, että niistä olisi ollut järkevää muodostaa omat pääteemansa. Tätä pääteemaa voidaan kutsua näin ollen niin sanotuksi ”kaatoluokaksi”, joka kosketti kaikkia tekstejä. Kaikista keskeisin tähän pääteemaan liittyvä tekijä

oli omien arvojen merkitys ruoanvalinnassa. Ruoassa arvostettiin muun muassa puhtaasti tuotettua ruokaa (esim. T2, T10, T13), kotimaista ruokaa (esim. T6, T7, T8), luomuruokaa (esim. T2, T7, T8) sekä lähiruokaa (T2, T16, T18). Eräs opiskelija kertoi ruoka-arvoistaan seuraavasti:

Arvostan suomalaisia tuotteita, mutta en kuitenkaan kovin tarkasti mieltä ruoan valmistusmaata. Haluan myös välttää yhtiöitä, joiden tiedän ostavan yrittäjiltä, jotka kohtelevat lapsia huonosti/käyttävät lapsityövoimaa, kuten Nestlé. Vaikka tietenkin lapsityövoiman käytössä on kaksi puolta, jos lapset eivät saa tämmöisiltä yrityksiltä työtä, onko toisena vaihtoehtona prostituutio. (T6)

Ruoanvalinnassa arvostettiin myös ruoan terveellisyden näkökulmaa (esim. T1, T11, T17) sekä ruokavalion kasvispainotteisuutta (esim. T2, T11, T18). Omilla arvoilla koettiin olevan vaikutusta myös muun muassa punaisen lihan syönnin lopettamisessa (T4) sekä maapallon toiselta puolen tulevien ruoka-aineiden välttämiseksi (T18). Lisäksi einesruoat jäivät joidenkin opiskelijoiden kohdalla kaupan hyllylle (T1, T11, T12). Ruoanvalintaan liittyvät arvot haluttiin saavuttaa esimerkiksi tutkimalla tarkasti ruokapakkausten tuoteselosteet (T2, T18). Omat ruoka-arvot koettiin periytyvän kasvatuksen kautta (T7). Toinen keskeinen tekijä oli puolestaan tunteiden ja ajatusten vaikutus. Tunnesyöntiä koettiin tapahtuvan esimerkiksi surun tunteen tai stressin vaikutuksesta (T1, T7, T13). Suru ja stressi saattoivat näkyä myös nälän tunteen häviämisenä ja syömättömyytenä (T19, T20). Toisaalta koettiin myös, että tunteet eivät vaikuta syömiseen millään tavalla (T18). Eräs opiskelija koki tunteiden vaikutuksen syömiseen seuraavasti:

Ruuan ja syömisen ajattelemisen herättää minussa erinäisiä tunteita. Alakuloisena huomaan usein tekeväni ruokia lapsuudestani, koska ne antavat minulle jonkinlaista lohtua. Äärimmäisen stressaantuneena en usein syö mitään, koska ruokahaluni usein katoaa. (T19)

Tunteiden lisäksi omilla ajatuksilla koettiin olevan vaikutusta omaan ruokasuhteeseen (esim. T4, T17, T19). Ruokaan ja syömiseen liittyvät ajatukset saattoivat olla ristiriitaisia (T6, T14, T16). Opiskelijoiden syömislanteisiin liittyi myös tiettyjä rutiineja. Syömisrutiineja koettiin olevan muun muassa päivittäiset aamu- ja iltapalan yhteyteen liittyvät rutiinit (T2), käsienpesu, ruokarukous sekä jälkityöt (T6), muiden kanssa keskusteleminen (T8) sekä rauhoittuminen ja rauhassa syöminen (T18). Myös säännöllisen ateriarhythmin noudattaminen koettiin tärkeäksi (T4, T11, T12), mutta en-

nen kaikkea säännöllisen ateriarhythmin noudattamista haluttiin tavoitella (esim. T1, T7, T14). Toisaalta oma ateriarhythmi koettiin myös hyvin epäsäännölliseksi (T6). Säännöllisyyden lisäksi myös ruokavalion tasapainoisuus koettiin tärkeäksi (esim. T9, T13, T16). Myös ruoanlaitto koettiin mielekkääksi (esim. T1, T4, T8) sekä ruoanlaiton suunnitelmallisuus koettiin tärkeäksi (T5, T7, T18). Omaan ruokasuhteeseen koettiin vaikuttavan myös muun muassa kiire (esim. T10, T14, T15), kulttuurisuus (T3, T4), vatsavaivat (T2, T6), media (T5) sekä ykköstyypin diabetes (T4).

## 5.2 Kehosuhteen ja suhteen itseensä kytkeytyminen ruokasuhteeseen

Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla otin huomioon kaikki kokemukset, olipa kyseessä opiskelijoiden menneisyyteen tai nykypäivään liittyviä kokemuksia kehosuhteen ja suhteen itseensä kytkeytymisestä ruokasuhteeseen. **Myönteinen suhde kehoon sekä itseensä** -pääteema kosketti 14 ruokasuhdekirjoitusta. Ylipäänsä oma tämänhetkinen kehosuhde koettiin myönteiseksi (esim. T5, T9, T18) ja omaa kehoa arvostettiin (T2) sekä kuunneltiin (T17). Omaa kehosuhdetta kuvailtiin myös normaaliksi (T20). Syömisen ja kehon välinen yhteys koettiin joustavaksi (T2, T8), mutta koettiin myös, että tämä yhteys ei ole aina niin ilmeinen (T10). Tähän pääteemaan liittyi keskeisesti myös itsearvostus, jota ei kuitenkaan suoranaisesti mainittu. Itsearvostusta tulkitsin olevan muun muassa ulkonäön arvostamisen sijasta itsensä arvostamisen ja omien unelmien tavoittelun (T7) sekä muiden kommenttien huomiotta jättämisen liittyen omaan kehoon ja syömiseen (T9, T10). Erään opiskelijan kokemukset kuvasivat osuvasti tätä pääteemaa:

Lukioon tultaessa aloin syödä taas normaalisti ja himoja ei ole ollut paljoa, koska kehonkuvani muuttui positiivisemmaksi. Uskallan myös lukiossa syömisen lisäksi yliopistossa syödä hyvin enkä välitä mitä muut ajattelevat ruokamääristäni, se on oma asiani, onko nälkä ja haluanko syödä. (T9)

Itsearvostuksen lisäksi tähän pääteemaan liittyi myös itsemyötätunto, jota ei myöskään suoranaisesti mainittu ruokasuhdekirjoituksissa. Itsemyötätuntoa tulkitsin olevan, ettei tuomitse itseään omista syömisistään (T1, T18) sekä armollinen ja joustava suhde syömiseen (T11). Esimerkiksi vanhempien positiivinen palaute (T12) sekä terveellisesti syöminen (T13) koettiin vaikuttavan myönteisesti.

sesti itsetuntoon. Lisäksi tähän pääteemaan liittyen mainittiin myös itsesäätelyn merkitys ruokaostoksia tehdessä (T3), kehon vahvistumisen merkitys (T2) sekä omien syömisen ongelmien tiedostamisen ja niiden korjaamisen merkitys (T1).

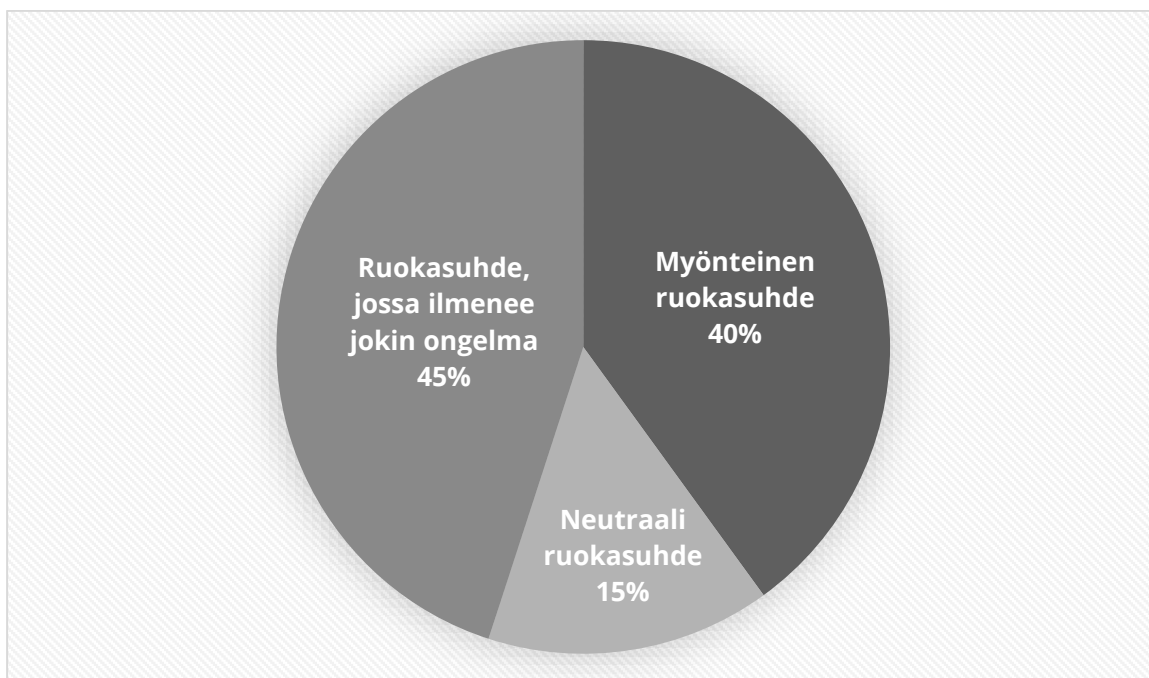
**Kehosuhteeseen liittyviä ongelmia** -pääteema kosketti 12 ruokasuuhdekirjoitusta. Tämä pääteema havainnollisti nimensä mukaisesti pääsääntöisesti kehosuhteeseen liittyviä ongelmia, mutta otin huomioon myös opiskelijoiden tämänhetkiseen ruokasuhteeseen liittyviä ongelmia, joita en ole huomionnut aiempien pääteemojen kohdalla. Koen, että ruoka- ja kehosuhteeseen liittyvät ongelmat ovat vahvasti kytköksissä toisiinsa; ruokasuhteen ongelmat ilmenevät myös kehosuhteen ongelmina ja toisinpäin. Etenkin murrosiässä oma kehosuhde koettiin ongelmalliseksi. Omaan kehoon liittyi muun muassa häpeän tuntemuksia (T2), negatiivisuutta (T9), ahdistusta (T11) sekä epävarmuutta (T14). Näiden lisäksi tulkitsin murrosiän kehosuhteen olleen pahimmillaan jopa sairaalalouden vääristynyt (T20). Myös opiskelijoiden tämänhetkisessä kehosuhteessa koettiin olevan ongelmia, kuten erään opiskelijan kokemukset osoittavat:

Mietin edelleen liikaa, että miten syöminen vaikuttaa omaan kehooni. Urheilen lähes päivittäin ja minulle on kuitenkin tärkeä saada monipuolista ravintoa, jotta jaksan. Kuitenkin välillä laskea kaloreita ja mietin turhan paljon sitä, että voinko syödä jotain vai en. (T17)

Lisäksi lihomista pelättiin ja herkuttelun koettiin aiheuttavan huonoa omatuntoa (T11). Kehonkuvan koettiin myös huononevan syödessä epäterveellisesti (T13) sekä syömisen yhteydessä ylipäänsä (T6). Tulkitsin etenkin jälkimmäisen hyvin vääristyneeksi ruoka- ja kehosuhteeksi. Tämänhetkinen kehosuhde koettiin myös hyvin vaihtelevaksi ja tunnesidonnaiseksi, johon vaikuttaa enemmän liikkuminen kuin syöminen (T1). Havaitsin tutkimusaineistossa myös omaan kehosuhteeseen liittyvää epäröintiä (T3). Opiskelijoiden tämänhetkisen ruokasuhteen ongelmia tulkitsin olevan myös muun muassa yliterveellisen syömisen tavoittelun (T17), hyvin voimakkaat ennakkoluulot (T12) sekä yksipuolisen ja ravintoarvottomasti puutteellisen ruokavalion noudattamisen (T6, T15).

### 5.3 Tulosten yhteenvetoa

Tulosten yhteenvetona voidaan todeta, että varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden ruokasuhteeseen liittyviin kokemuksiin vaikutti etenkin syömisen sosiaalinen ulottuvuus, lapsuuden ja nuoruuden kokemukset sekä saatavilla olevat resurssit. Opiskelijat kokivat ruoan ja syömisen myös pääsääntöisesti merkitykselliseksi. Ruokasuhteeseen koettiin vaikuttavan myös muun muassa omat arvot, tunteet ja ajatukset sekä syömisrutiinit. Seuraavaksi tarkastelen tutkielman tuloksia siitä näkökulmasta, millainen **tämänhetkinen ruokasuhte** varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoilla oikeastaan on. Päädyin jakamaan opiskelijoiden tämänhetkisen ruokasuhteen karkeasti kolmeen luokkaan alla olevan kuvion 2 mukaisesti: myönteinen ruokasuhte, ruokasuhte, jossa ilmenee jokin ongelma sekä neutraali ruokasuhte.



**Kuvio 2.** Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden tämänhetkinen ruokasuhte

Myönteinen ruokasuhte -luokka havainnollistaa nimensä mukaisesti niitä opiskelijoita, jotka kokiivat tämänhetkisen ruokasuhteensa myönteiseksi. Kyseiseen luokkaan kuuluu myös opiskelijoita, jotka eivät maininneet ruokasuhteensa olevan myönteinen, mutta joiden kirjoituksista tein itsellisen tulkinnan. Tähän luokkaan lukeutuu yhteensä kahdeksan opiskelijaa eli vajaa puolet opiske-

lijoista. Ruokasuhte, jossa ilmenee jokin ongelma -luokka havainnollistaa puolestaan niitä opiskelijoita, joiden tämänhetkisessä ruokasuhteessa tulkitsin olevan jonkin ongelman. Tulkitsin yhteensä yhdeksällä opiskelijalla olevan jonkinlainen ongelma ruokasuhteessaan eli lähes joka toisella. Huomioin sellaiset ongelmat, jotka voisivat vaikuttaa jollain tapaa negatiivisesti opiskelijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, vaikkakin suurin osa ongelmista olivat aika pieniä. Ruoka- ja kehosuhteeseen liittyvä oireilu ei ole kuitenkaan koskaan täysin harmitonta (Syömishäiriöliitto 2021). Olen avannut näitä ongelmia tarkemmin edellisissä luvuissa. Neutraali ruokasuhte -luokka havainnollistaa puolestaan sellaisia opiskelijoita, joiden ruokasuhteessa ei ollut mitään erityisiä ongelmia, mutta joiden ruokasuhte ei ollut myöskään erityisen myönteinen. Tähän luokkaan lukeutuu kolme opiskelijaa.

#### **5.4 Tulosten arviointia**

Tässä luvussa vertaan IPA:n avulla saatuja tuloksia kirjallisuuteen ja aikaisempiin tutkimuksiin. Tarkastelen aluksi ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla saatuja tuloksia. Kaikilla lopullisilla pääteemoilla oli yhteys ruokasuhteen viitekehykseen. Kokemukset ruoan ja syömisen sosiaalisesta ulottuvuudesta -pääteema havainnollistaa ruokasuhteen viitekehyksen sosiaalisia rooleja ja vuorovaikutusta. Kokemukset oman ruokasuhteen historiasta sekä sen muutoskohdista -pääteema havainnollistaa puolestaan ruokasuhteen viitekehyksen historiaa ja elämäntulkua. Kokemukset ruoan ja syömisen merkityksellisyydestä -pääteema liittyy ruokasuhteen viitekehyksen kehon ja aistien näkökulmaan. Kokemukset saatavilla olevien resurssien ja muiden ihmisten merkityksestä niihin liittyen -pääteema havainnollistaa puolestaan ruokasuhteen viitekehyksen resursseja. Muut kokemukset sekä tekijät, jotka liittyvät omaan ruokasuhteeseen -pääteema havainnollistaa etenkin tunteiden, ajatusten sekä arvojen ja normien näkökulmia. (ks. Talvia & Anglé 2018, 262–263.)

Kokemukset ruoan ja syömisen sosiaalisesta ulottuvuudesta -pääteeman tuloksissa oli samankaltaisuuksia etenkin Doveyn (2010) tutkimuksen tulosten kanssa; tutkimus osoitti, että sosiaalisella ulottuvuudella on keskeinen rooli ihmisen syömiskäyttäytymisessä. Tämän tutkielman tuloksissa tämä ilmeni siten, että ruoan ja syömisen sosiaalinen ulottuvuus koettiin tärkeäksi oikeastaan jokaisen opiskelijan kirjoituksissa. Doveyn (2010) tutkimus ei ole kuitenkaan ainut, missä syömiskäyttäytymiseen tunnistetaan syvä sosiaalinen ulottuvuus (ks. esim. Bisogni ym. 2012; Furst ym. 1996;



Jastran ym. 2009). Jastranin ym. (2009) tutkimuksessa havaittiin, että sosiaalinen ympäristö on yksi keskeinen syömisrutiineihin vaikuttava ulottuvuus. Tutkielmani tuloksissa ilmeni, että yksi opiskelija koki tämän yhteyden tärkeäksi omassa syömisrutiineissaan. Furstin ym. (1996) tutkimus osoitti puolestaan muun muassa sen, että sosiaalisella ulottuvuudella on merkittävä rooli ihmisten ruoanvalintapäätöksissä. Tämä yhteys ei kuitenkaan ilmennyt omassa tutkielmassani.

Kokemukset oman ruokasuhteen historiasta sekä sen muutoskohdista -pääteeman tuloksia on mahdollista tarkastella ruoanvalinnan prosessimallin keskeisimmän pääkomponentin, elämänkulun kautta (ks. Furst ym. 1996). Kyseistä pääteemaa tukee myös Satterin (2008) ajattelu syömisestä sen heijastaessa historiaamme ja suhdettamme itseemme sekä muihin läpi elämän. Kuitenkin kenties kaikista eniten tätä pääteemaa kuvastaa ruoka- ja kehosuhteeseen liittyvät ongelmat, jotka voivat olla syömishäiriökäyttäytymistä. Tavallisista syömishäiriön oireista tutkimusaineistossa ilmeni etenkin syömisestä kontrollointia, lihomisen pelkoa sekä joustamatonta syömistä (ks. Syömishäiriöliitto 2021).

Kokemukset ruoan ja syömisestä merkityksellisyydestä -pääteeman tuloksia voidaan tarkastella syömisestä taidon ja sitä kuvaavan Satterin (2007a) kehittämän mallin avulla. Kyseiseen pääteemaan liittyvät kokemukset ovat samankaltaisia mallin pääprioriteetin kanssa (ks. Satter 2007b, 189). Myös Bisognin ym. (2012) laadullisen tutkimuskatsauksen tuloksissa oli samankaltaisuuksia tutkielmani tulosten kanssa; ihmiset rakentavat merkityksensä ja käsityksensä ruoasta, syömisestä sekä terveydestä henkilökohtaisten kokemustensa ja vuorovaikutuksen kautta. Luptonin (1996) tutkimuksessa havaittiin puolestaan, että kaikki haastateltavat eivät nauttineet syömisestä. Tämä ilmeni myös omassa tutkielmassani.

Kokemukset saatavilla olevien resurssien ja muiden ihmisten merkityksestä niihin liittyen -pääteeman tuloksia voidaan tarkastella Furstin ym. (1996) kehittämän ruoanvalinnan prosessimallin kautta, jonka mukaan resurssit ovat yksi merkittävä ruoanvalintapäätöksiin vaikuttava tekijä. Tämä ilmeni tutkielmassani etenkin opiskelijabudjetin näkökulmasta; noin puolet opiskelijoista kokivat, että opiskelijabudjetilla on vaikutusta omiin ruoanvalintoihin. Jastranin ym. (2009) tutkimuksessa havaittiin puolestaan, että saatavilla olevilla resursseilla on vaikutusta ihmisen syömisrutiinien muodostumiseen. Tämä yhteys ei kuitenkaan ilmennyt omassa tutkielmassani.

Muut kokemukset sekä tekijät, jotka liittyvät omaan ruokasuhteeseen -pääteeman tuloksissa ilmeni, että opiskelijoiden omilla ruoka-arvoilla oli suuri merkitys ruoanvalintapäätöksiin. Tämä ilmenee myös Furstin ym. (1996) ruoanvalinnan prosessimallissa, jonka mukaan yksikön omilla arvoilla on merkittävä rooli ruoanvalintapäätöksissä. Lisäksi Connorssin ym. (2001) tutkimuksessa havaituissa henkilökohtaisissa ruoanvalinnan arvoissa oli samankaltaisuuksia oman tutkielmani tulosten kanssa. Arvojen merkitys havaittiin myös Jastranin ym. (2009) tutkimuksen tuloksissa; henkilökohtaiset ruoanvalinnan arvot oli yksi neljästä keskeisestä syömisrutiineihin liittyvistä tekijöistä, sekä arvojen johdonmukaisuuden havaittiin edistävän rutiininomaista syömiskäyttäytymistä. Omassa tutkielmassani ei kuitenkaan paljastunut tällaista yhteyttä omien arvojen ja syömisrutiinien välillä.

Machtin (2008) kuvaamassa viisisuuntaisessa mallissa todetaan, että voimakkaat tunteet voivat johtaa syömättömyyteen. Tämä ilmeni omassa tutkielmassani kahden opiskelijan kohdalla. Puolestaan tunnesyömiseen liittyvät kokemukset olivat samankaltaisia Heavenin ym. (2001) sekä Doveyn (2010) tutkimusten tulosten kanssa; mielialaa haluttiin kohentaa syömisen avulla. Puolestaan ajatusten vaikutusta syömiseen voidaan tarkastella etenkin syömisen taitoa kuvaaman mallin syömiseen liittyvien asenteiden sekä ruoan hyväksymisen näkökulmista (ks. Satter 2007a, 143). On myös havaittu, että ihmiset tulkitsevat terveellistä syömistä monenlaisilla tavoilla (ks. Bisogni ym. 2012, 285–287) sekä luokittelevat ruokia esimerkiksi ”hyviin” ja ”huonoihin” sekä ”terveellisiin” ja ”epäterveellisiin” ruokiin (Lupton 1996, 85). Etenkin opiskelijoiden käsitykset terveellisestä ruoasta ilmeni selkeästi omassa tutkielmassani. Säännöllisen ateriarhythmin merkitystä voidaan tarkastella puolestaan syömisen taidon mallin syömiskontekstin hallinnan näkökulmasta (ks. Satter 2007a, 143). Renin ym. (2019) tutkimuksessa havaittiin, että varhaiskasvatuksen opettajien tulisi tasapainottaa ruokavaliotaan sekä lisätä tietoisuutta terveellisistä ruokailutottumuksista. Omassa tutkielmassani varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijat kokivat ruokavalionsa pääsääntöisesti tasapainoiseksi, mutta myös ruokavalion yksipuolisuutta ilmeni.

Toiseen tutkimuskysymykseen vastaavat lopulliset pääteemat: myönteinen suhde kehoon sekä itseensä ja kehosuhteeseen liittyviä ongelmia havainnollistavat ruokasuhteen viitekehyksen kehon ja aistien näkökulmaa sekä myös ihmisen identiteettiä ja itsearvostusta (ks. Talvia & Anglé 2018, 262–263). Myönteinen suhde kehoon sekä itseensä -pääteema havainnollistaa kuitenkin ennen

kaikkea KEHUVA (2019) -lähestymistapaa ja sen keskeisiä käsitteitä: myönteinen kehonkuva, itsearvostus sekä itsemyötätunto. Tämän pääteeman tuloksissa oli samankaltaisuuksia etenkin Tylkan ja Wood-Barcalowin (2015) myönteisen kehonkuvan teoriaan ja sen ulottuvuuksiin. Esimerkiksi oman kehon arvostaminen sekä hyväksyminen tulivat ilmi sekä opiskelijoiden ruokasuhdekirjoituksissa että myönteisen kehonkuvan teoriassa. Lisäksi havaitsin tutkimusaineistossani ystävällisyyttä itseään kohtaan, joka on yksi itsemyötätunnon tekijöistä (ks. Neff 2003).

Kehosuhteeseen liittyviä ongelmia -pääteema havainnollistaa ruoka- ja kehosuhteeseen liittyviä ongelmia, jotka voivat olla merkki syömishäiriökäyttäytymiseen liittyvistä ongelmista (ks. Syömishäiriöliitto 2021) tai syömisen taidon ongelmista (ks. Satter 2007b). On kuitenkin vaikeaa sanoa, milloin on kyse syömishäiriöstä ja milloin puolestaan lievemmästä syömisen ongelmasta, sillä tämä raja on hyvin häilyvä. Kaikista keskeisintä syömishäiriökäyttäytymisessä on vääristyneet ajatusmallit, jotka ohjaavat omaa syömiskäyttäytymistä (Syömishäiriöliitto 2021). Havaitsin tällaisia ajatusmalleja opiskelijoiden ruokasuhdekirjoituksissa. Lisäksi tutkimusaineistossani nousi esille sekä syömiseen että liikkumiseen liittyviä ongelmia, joista syömiseen liittyvät ongelmat olivat kuitenkin huomattavasti yleisempiä.

## 6 POHDINTA

Tutkielman tutkimustehtävänä oli tarkastella varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemuksia heidän ruokasuhteestaan, ottaen huomioon myös kehosuhteen sekä suhteen itseensä. Tutkielmassa ruokasuhdetta käsiteltiin Talvian ja Anglén (2018) kehittämän ruokasuhteen viitekehyksen kautta. Tutkimusaiheena ruokasuhte oli varsin uusi tutkimuskohde, joten päädyin ottamaan tutkielmassani huomioon eri näkökulmia ruokasuhteeseen liittyen. Puolestaan kehosuhdetta ja suhdetta itseensä käsiteltiin KEHUVA (2019) -lähestymistavan mukaisesti. Metodologisesti tutkielman tutkimustehtävään ja tutkimuskysymyksiin lähetettiin etsimään vastauksia fenomenologis-hermeneuttisen lähestymistavan ja sen analyysimenetelmän, tulkitsevan fenomenologisen analyysin avulla (ks. Smith ym. 2009).

### 6.1 Tulosten pohdintaa

Tutkielmani tulosten yhteenvetona voidaan todeta, että jokaisella muodostamallani lopullisella pääteemalla ja niihin liittyvillä tuloksilla oli yhteys ruokasuhteen viitekehykseen sekä yhteen tai useampaan ruokasuhteeseen liittyvään näkökulmaan. Tutkielman tarkoitus ei ole kuitenkaan vahvistaa ruokasuhteen viitekehystä. Lisäksi tuloksissa oli samankaltaisuuksia aikaisempien tutkimusten kanssa, vaikka ruokasuhdetta ei ollut vielä aiemmin tutkittu tässä kontekstissa; tulokset eivät ole sattumanvaraisia. Tutkielmani tulokset korostavat varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden oman ruokasuhteen merkitystä tulevana varhaiskasvatuksen opettajina. Tähän liittyen poimin tutkimusaineistostani seuraavan katkelman:

Tulevana varhaiskasvatuksen opettajana on tärkeää miettiä omaa ruokasuhdettaan, jotta tiedostaa omat ruokataustansa, kun toteuttaa ruokakasvatusta päiväkodissa. On myös tärkeää havaita omia ennakoasenteitaan ja vakiintuneina tapojaan, ettei anna niiden rajoittaa ruokakasvatusta. (T6)

Tuloksissa paljastui lähes joka toisella opiskelijalla olevan tämänhetkisessä ruokasuhteessaan jokin ongelma. Ne voivat heijastua lapsiin työelämään siirtyessä, sillä varhaiskasvatuksen opettajan omalla ruokasuhteella todetaan olevan vaikutusta ruokakasvatuksen toteuttamiseen päiväkodissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 70). Etenkin tästä syystä tulokset ovat merkityksellisiä

laadukkaan varhaiskasvatuksen varmistamisen näkökulmasta tulevaisuutta ajatellen. Lisäksi omalla ruoka- ja kehosuhteella on suuri merkitys yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmista (Syömishäiriöliitto 2021). Toinen keskeinen havainto oli syömisen sosiaalisen ulottuvuuden merkitys; kaikki opiskelijat kokivat sen tärkeäksi jollain tapaa. Tämä on tärkeä havainto siitä syystä, koska varhaiskasvatuksen opettajan työssä päivittäiset ruokailutilanteet ovat tärkeitä sosiaalisia tilanteita lasten kanssa. Varhaiskasvatuksen opettajien tiedostaessa tämän ruokailun sosiaalisen ulottuvuuden merkityksen omassa ruokasuhteessaan, voi se auttaa edistämään ruokakasvatuksen laatua.

Tutkielman tuloksia ei voi kuitenkaan pitää yleispätevinä kuvauksina Suomen kaikista varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoista, sillä ruoka- ja kehosuhde ovat hyvin **yksilöllisiä** ja niissä voi tapahtua äkillisiäkin muutoksia, kuten tutkijan omat kokemukset osoittavat. Tutkielman yleistettävyyttä vähentävä tekijä on myös ruokasuhdekirjoitusten määrä, sillä niitä oli vain 20 kappaletta. Kuitenkin kaiken kaikkiaan arvioin, että tutkielmani tulokset havainnollistavat onnistuneesti yhteyttä laajempaan kontekstiin, joka heijastaa Liimakan (2012b, 17) mukaisesti IPA:a hyödyntävän fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen teoreettista yleistettävyyttä.

## 6.2 Luotettavuuden pohdintaa

Kokonaisuudessaan onnistuin tutkielmani toteutuksessa hyvin. Alussa haasteita aiheutti etenkin se, että ruokasuhteen tutkiminen on ollut hyvin vähäistä. Näin ollen tutustuin aluksi ruokasuhteen viitekehykseen, jota hyödyntäen aloin etsimään ruokasuhteeseen liittyvää kirjallisuutta. Lisäksi suoritin KEHUVA (2019) -lähestymistavan verkkokoulutuksen, jonka myötä halusin huomioida tutkielmassani myös ihmisen suhteen kehoonsa sekä itseensä. Tein paljon töitä aiheeseen liittyvän kirjallisuuden etsimiseen ja lukemiseen, jonka ansiosta minulle alkoi selkeytyä tutkielmani teoriaosan runko. Huolellinen kirjallisuuteen perehtyminen tuotti monipuolisen kuvan ruokasuhteesta, ja päädyin lopulta käsittelemään tutkielmani teoriaosassa kuutta näkökulmaa liittyen ruokasuhteeseen: syömiskäyttäytyminen, tunteiden vaikutus syömiseen, ruoanvalintaa koskevat päätökset, syömisrutiinit, syömisen taito sekä syömishäiriökäyttäytyminen. Täytyy kuitenkin todeta,

että ihmisen ruokasuhdetta voi tarkastella näiden lisäksi muistakin näkökulmista, kuten tutkielmani tuloksissakin ilmeni. Kehosuhdetta ja suhdetta itseensä käsiteltiin puolestaan myönteisen kehonkuvan, itsearvostuksen sekä itsemyötätunnon avulla.

Perttula (1995, 102) esittää yhdeksän yleistä kokemuksen tutkimuksen luotettavuuden kriteeriä, jotka koskettavat kaikkia kvalitatiivisia tutkimusotteita. Näin ollen niiden avulla on mahdollista pohdita myös fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen luotettavuutta. Kriteereissä korostetaan etenkin tutkimuksen kokonaiskuvaa sekä hyödynnetyn analyysimenetelmän merkitystä. Kriteerit ovat seuraavat: 1) tutkimuksen johdonmukaisuus, 2) tutkimuksen reflektointi ja sen kuvailu, 3) tutkimuksen aineistolähtöisyys, 4) tutkimuksen kontekstisuus, 5) ilmiöstä tavoiteltava tieto, 6) useamman metodin hyödyntäminen, 7) yhteistyö muiden tutkijoiden kanssa, 8) tutkijan yksilöllisyys sekä 9) tutkijan vastuunotto. (Perttula 1995, 102.) Koen, että kyseisistä kokemuksen tutkimuksen luotettavuuden kriteereistä tässä tutkielmassa toteutui tutkimuksen johdonmukaisuus, tutkimuksen reflektointi ja sen kuvailu, tutkimuksen kontekstisuus, ilmiöstä tavoiteltava tieto sekä tutkijan vastuunotto.

Tutkimuksen johdonmukaisuus ilmenee tutkielman eri vaiheiden johdonmukaisuutena; ne ovat loogisesti yhteydessä toisiinsa ja muodostavat tutkielmasta eheän kokonaisuuden. Tutkimuksen reflektointi ja sen kuvailu ilmenee siten, että olen perustellut valitut ratkaisut monipuolisesti kaikissa tutkielman vaiheissa, kuten metodologian ja analyysimenetelmän valinnassa. Päätin tehdä menetelmäluvusta melko laajan, sillä olin lukenut paljon kirjallisuutta liittyen fenomenologiaan, hermeneutiikkaan sekä fenomenografiaan, ja näin ollen halusin hyödyntää lukemaani kirjallisuutta ja osoittaa perehtyneisyyteni. Tutkimuksen kontekstisuus ilmenee puolestaan tutkielman yhteydellä varhaiskasvatukseen sekä etenkin varhaiskasvatuksen ruokakasvatukseen, vaikkakin tutkielmassa tarkasteltiin varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden ruokasuhdetta. Ilmiöstä tavoiteltava tieto ilmenee etenkin tutkielman teoriaosan yhteydessä, sillä päädyin tekemään teoriaosasta laajan. Laajan teoriaosan avulla lukijan on mahdollista saavuttaa tutkitusta ilmiöstä parempi ymmärrys, sillä ruokasuhdetta ei ole vielä aiemmin paljoa tutkittu.

Tutkijan vastuunotto ilmenee puolestaan siinä, että olen noudattanut Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) ohjeita koskien hyvää tieteellisestä käytäntöä koko tutkielmani teon ajan: Olen

noudattanut tiedeyhteisön vahvistavia käytäntöjä, kuten totuudenmukaisuutta sekä tarkkaavaisuutta läpi tutkielman teon ajan. Tutkielmassani hyödynnetyt menetelmät ja ratkaisut noudattavat tieteellisen tutkimuksen kriteerit. Lisäksi olen ottanut asiallisesti ja arvostavasti huomioon muiden tutkijoiden tekemän työn sekä viitannut heidän tutkimuksiinsa ja teoksiin asianmukaisesti. Kokonaisuudessaan olen suunnitellut, toteuttanut sekä raportoinut tutkielmani eri vaiheet huolellisesti sekä eettisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Olen noudattanut tutkielman kirjoittamisessa ja raportoisessa kasvatusalan opiskelijoille luotua akateemisen tutkielman raportointiopasta.

En kuitenkaan nähnyt tarvetta hyödyntää useampaa metodia, sillä tässä tutkielmassa käytettiin vain yhtä aineistoa; ruokasuhdekirjoituksia. Tutkielmassa käytettiin näin ollen vain yhtä metodia eli tulkitsevaa fenomenologista analyysiä, mutta se tehtiin huolellisesti ja sen avulla saadut lopulliset pääteemat kuvasivat tutkimusaineistoa onnistuneesti. Lopullisiin pääteemoihin vaikutti kuitenkin merkittävästi ruokasuhdekirjoitusten tehtävänanto. Tulokset olisivat olleet todennäköisesti erilaiset, jos kysymykset olisivat olleet erilaiset tai jos opiskelijoiden olisi annettu kertoa omasta ruokasuhteestaan ilman apukysymyksiä. Lisäksi uskon, että haastattelujen avulla olisi voinut olla mahdollista saada tarkempia vastauksia opiskelijoiden ruokasuhteesta. Väitän myös, että etenkin laadullinen sisällönanalyysi olisi toiminut tämän tutkielman analyysimenetelmänä. Halusin kuitenkin haastaa itseäni, joten en valinnut tästä syystä itselleni jo ennestään tuttua analyysimenetelmää.

Useamman tutkijan tekemä analyysi vahvistaa yleensä analyysin luotettavuutta, mutta opinnäytöissä se on harvemmin mahdollista. Tästä syystä tein yhteistyötä ainoastaan ohjaajani kanssa. Tutkimuksen aineistolähtöisyyden osalta mietityttää ruokasuhteen viitekehyksen rooli, koska sillä on ollut suuri vaikutus opiskelijoiden ruokasuhdekirjoituksiin. Tässä syystä en uskalla väittää, että kyseessä olisi täysin puhdas aineistolähtöinen tutkimus. Tutkijan yksilöllisyys jäi minulle puolestaan epäselväksi kriteeriksi, joten en osaa sanoa toteutuiko se tässä tutkielmassa. Kuitenkin kaiken kaikkiaan koen, että onnistuin ymmärtämään kokemuksen tutkimuksen keskeiset sisällöt onnistuneesti, ja että valitsemani ratkaisut olivat onnistuneita tutkielmani kannalta. Näin ollen Perttulan (1995, 102) kokemuksen tutkimuksen luotettavuuden kriteereissä korostuneessa roolissa olevat tutkimuksen kokonaiskuva sekä analyysimenetelmän merkitys toteutuivat tutkielmassani.

Heideggerin (2000) fenomenologia voidaan ymmärtää fenomenologis-hermeneuttisena, jonka mukaan olemassaoloa käsitellään ontologian pohjalta. Kakkori ja Huttunen (2014, 374) kuitenkin väittävät, että Heideggerin fenomenologia ei ole varsinainen empiirinen tutkimusote, sillä siinä syvennyttään olemassaoloon liittyviin kysymyksiin, jonka vuoksi hänen empiirinen fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote on harhaanjohtava. Tulkitsevaa fenomenologista analyysiä on arvoiteltu puolestaan heikosta fenomenologian käsitteellistämisestä sekä sen menetelmistä tulkita kokemuksia (Allen-Collinson 2009; Liimakka 2012a, 105). Joissakin IPA-tutkimuksissa on havaittu puutteita liittyen tutkittavien kertomuksiin, tutkijan omiin ennakkokäsityksiin, aineistonkeruuseen sekä tulosten kirjoittamiseen (Allen-Collinson 2009). Myös tulkinnallisuudessa on havaittu puutteita (Liimakka 2012a, 105). Omat tulkintani jäivät välillä hieman pimentoon, koska monet asiat ilmenivät kirjoituksissa niin selkeästi. Lisäksi kirjoitukset ilmentävät opiskelijoiden omia tulkintoja, joita ei ole välttämättä kovin helppoa tulkita tutkijan toimesta. Väitän, että pääsin kuitenkin kokonaisuudessaan paremmin käsiksi opiskelijoiden elämismaailmaan (ks. Husserl 1970) verrattuna siihen, jos olisin poissulkenut kaikki omat käsitykseni ja kokemukseni eli hyödyntänyt reduktiota (ks. Kakkori & Huttunen 2014, 370; Varto 2005, 134-135). Toisaalta tulkinnallisuutta saatetaan myös vieroksua puhtaan fenomenologian tutkijoiden toimesta (Tökkäri 2018, 74).

### 6.3 Jatkotutkimusehdotukset

Voisin jatkaa ruokasuhteen tutkimista, ainakin ajatuksen tasolla mixed methods -lähestymistavan eli miksauksen keinoin. Johnsonin ja Onwuegbuzien (2004) mukaan sen avulla on mahdollista muun muassa saavuttaa ilmiön parempi ymmärrys, hyödyntää monometodien omia vahvuuksia ja samalla tasapainottaa niiden heikkouksia, lisätä tutkimustulosten yleistettävyyttä sekä saavuttaa kattava tietämys ilmiöstä. Koen, että Greenen, Caracellin ja Grahamin (1989) luomista viidestä miksauksen tavoitteista lähentyminen (triangulation) voisi sopia oman tutkielmani jatkotutkimukseen parhaiten; kokemuksia olisi mahdollista kysyä laajemmalla otokselta esimerkiksi kyselylomakkeen avulla, kenties myös laajennus (expansion) voisi toteutua. Toisaalta tulokset voisivat olla myös erilaisia tai jopa vastakkaisia, joka loisi tarvetta uuden tutkimuksen teolle (Johnson & Onwuegbuzie 2004). Koen, että muut Greenen ym. (1989) asettamista miksauksen tavoitteista: täydentäminen (complementarity), kehitys (development) sekä alullepano (initiation) olisi haastavaa saavuttaa tutkielmani kohdalla, koska kyseessä on kokemuksen tutkimus.



Johnsonin ja Onwuegbuzien (2004) esittelemistä yhdeksästä miksausuksen tutkimusasetelmista tällainen tutkimusasetelma olisi eri painotuksen omaava seuraanto tutkimusasetelma, jossa suuremmissa roolissa olevaa kvalitatiivista tutkimusta seuraa pienemmässä roolissa oleva kvantitatiivinen tutkimus. Puolestaan Creswellin ja Plano Clarkin (2011) miksausuksen perusmalleista kyseessä olisi etsivä (exploratory sequential design) malli. Kyseisessä mallissa kvalitatiivisen aineiston analyysin sekä tulosten jälkeen kerätään kvantitatiivinen aineisto ja sen tulosten perusteella tehdään tulkintaa toiko kvantitatiiviset tulokset tutkimukseen jotain uutta (Creswell 2014). Näin ollen tutkimusasetelmana voisi toimia eräänlainen oma versioni Creswellin ja Plano Clarkin (2011) etsivästä perusmallista. Mallin nimi voisi olla esimerkiksi "ruokasuhdetta tarkasteleva - tulkitseva mixed methods -malli".

Koen, että tulevaisuudessa olisi tärkeää tutkia varhaiskasvatuksen ammattilaisten ruokasuhdetta sekä sen ilmenemistä päiväkodin ruokakasvatuksessa, koska sitä ei ole vielä aiemmin tutkittu Suomessa. Tästä syystä varhaiskasvatuksen ammattilaisten asiantuntemuksen taso ei ole välttämättä toivottavalla tasolla toteuttaa laadukasta ruokakasvatusta päiväkodissa. Lisäksi varhaiskasvatuksen ammattilaisten oma mielenkiinto ruokakasvatusta sekä ravitsemukseen liittyviä asioita kohtaan on hyvin yksilöllistä. Tämän tutkielman tekeminen on lisännyt motivaatiani ruokasuhteen tutkimista kohtaan myös tulevaisuutta ajatellen. En ole poissulkenut sitä vaihtoehtoa, että joskus tulevaisuudessa alkaisin tutkimaan varhaiskasvatuksen ammattilaisten ruokasuhdetta ja sen ilmenemistä päiväkodin ruokakasvatuksessa. Se oli itseasiassa alkuperäinen tutkimusideani tämän tutkielman kohdalla. Uskon, että kyseessä olisi toimiva väitöskirjatutkimuksen aihe.

#### **6.4 Tutkielman yhteiskunnallinen merkitys**

Tutkielman yhteenvedona voidaan todeta, että tutkielmani ja sen tulokset korostavat varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden ruokasuhteen merkitystä tulevina varhaiskasvatuksen opettajina. Tutkielman yhteiskunnallista merkitystä tukee myös johdannossa mainitut asiat. Koen, että varhaiskasvatuksen opettajakoulutuksessa olisi tärkeää käsitellä enemmän ruokakasvatusta, sillä sen rooli on tällä hetkellä melko pieni. Lisäksi ruokasuhdetta ei ole käsitelty koko opiskeluaikani ollenkaan. Tässä on onneksi tapahtunut muutos viime vuosina, sillä Varhaiskasvatuksen pedagogiikka -opintojaksoon on sisällytetty ruokasuhteen käsittely. Koen kuitenkin, että etenkin KEHUA

(2019) -lähestymistapaa olisi suotavaa hyödyntää varhaiskasvatuksen opettajakoulutuksessa tulevaisuudessa. Näin ollen olisi siis tärkeää, että varhaiskasvatuksen opettajakoulutuksessa käsiteltäisiin enemmän ruokakasvatukseen sekä ruoka- ja kehosuhteeseen liittyviä teemoja, jotta varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijat olisivat paremmin tietoisia omasta ruoka- ja kehosuhteestaan sekä sen merkityksestä ruokakasvatuksen toteuttamiseen päiväkodissa. Uskon, että näiden teemojen käsittely voisi myös auttaa tunnistamaan omassa ruoka- ja kehosuhteessa olevia mahdollisia ongelmia.

## LÄHTEET

- Allen-Collinson, J. 2009. Sporting embodiment: Sports studies and the (continuing) promise of phenomenology. *Qualitative Research in Sport and Exercise* 1 (3), 279–296.
- Bandura, A. 1986. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bayles, J., Hegde, A. & Stage, V. C. 2018. Head start teachers' experiences with healthy eating and physical activity. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 50 (7), 113.
- Bays, J. C. 2016. *Tietoinen syöminen: opas terveeseen ja onnelliseen ruokasuhteeseen*. Suom. Siitonen, L. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Bellows, L. & Anderson, J. 2006. The Food friends: Encouraging preschoolers to try new foods. *Young Children* 61 (3), 37–39.
- 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.
- Bisogni, C. A., Jastran, M., Seligson, M. & Thompson, A. 2012. How people interpret healthy eating: Contributions of qualitative research. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 44 (4), 282–301.
- Brown, L. B., Larsen, K. J., Nyland, N. K. & Eggett, D. L. 2013. Eating competence of college students in an introductory nutrition course. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 45 (3), 269–273.
- Connors, M., Bisogni, C., Sobal, J. & Devine, C. 2001. Managing values in personal food systems. *Appetite* 36 (3), 189–200.
- Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L. 2011. *Designing and conducting mixed methods research*. Thousand Oak: Sage.
- Creswell, J. W. 2014. *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Dovey, T. M. 2010. *Eating behaviour*. Maidenhead, Berkshire: Open University Press.
- Eliassen, E. K. 2011. The impact of teachers and families on young children's eating behaviors. *Young Children* 66 (2), 84–89.
- Furst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J. & Falk, L. 1996. Food choice: A conceptual model of the process. *Appetite* 26 (3), 247–265.
- Gadamer, H-G. 2004. *Hermeneutiikka – Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa*. Suom. Nikander, I. Tampere: Vastapaino.
- Gallimore, R. & Lopez, E. M. 2002. Everyday routines, human agency and eco-cultural context: Construction and maintenance of individual habits. *The Occupational Therapy Journal of Research* 22 (1), 70–77.
- Giorgi, A. & Giorgi, B. 2003. Phenomenology. Teoksessa J. A. Smith (ed.), *Qualitative research: A practical guide to research methods*. London & Thousand Oaks: SAGE, 25–50.
- Greene, J. C., Caracelli, V. J. & Graham, W. F. 1989. Toward a conceptual framework for mixed-method evaluation designs. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 11 (3), 255–274.

- Guba, E. G. & Lincoln, Y. S. 1994. Competing paradigms in qualitative research. Teoksessa N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (eds), *The handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, CA: SAGE, 105–117.
- 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.
- Heidegger, M. 2000. *Oleminen ja aika. Alkuteoksesta Sein Und Zeit*. Suom. Kupiainen, R. Tampere: Vastapaino.
- Heinonen, J. 2018. *Tunne syöminen*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Huhtinen, A-M. & Tuominen, J. 2020. Fenomenologia. Ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus.
- Husserl, E. 1970. *Crisis of European sciences and transcendental phenomenology*. Eng. Carr, D. Evanston, Illinois: Northwestern University Press.
- Jastran, M., Bisogni, C. A., Sobal, J., Blake, C. & Devine, C. M. 2009. Eating routines: Embedded, value based, modifiable, and reflective. *Appetite* 52 (1), 127–136.
- Johnson, R. B. & Onwuegbuzie, A. J. 2004. Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher* 33 (7), 14–26.
- Kakkori, L. & Huttunen, R. 2014. Fenomenologia, hermeneutiikka ja fenomenografinen tutkimus. Teoksessa A. Saari, O-J. Jokisaari & V-M. Värri (toim.). *Ajan kasvatusta: Kasvatustieteellinen tiedekunta*. Tampere: Tampere University Press, 367–400.
- KEHUVA. 2019. Osa 2. KEHUVA-lähestymistavan ytimessä: suhde itseen, suhde kehoon ja suhde ruokaan. <https://kehuva.com/1-intro-ytimessa-suhde-itseen-suhde-kehoon-ja-suhde-ruokaan/>. [luettu 13.9.2021]
- Kukkola, J. 2018. Kokemuksen tutkimuksen metatiede: Kokemuksen käsitteen käytön ja kokemuksen ehtojen tutkimus. Teoksessa J. Toikkanen & I. A. Virtanen (toim.). *Kokemuksen tutkimus VI: Kokemuksen käsite ja käyttö*. Rovaniemi: Lapland University Press, 41–63.
- Kusch, M. 1986. *Ymmärtämisen haaste*. Oulu: Pohjoinen.
- Laine, T. 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–51.
- Laukkanen, N. 2021. *Kotitalousopettajien käsityksiä oppilaan ruokasuhteen tukemisesta*. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.
- Lehto, R., Ray, C., Vepsäläinen, H., Korkalo, L., Nissinen, K., Skaffari, E., Määttä, S., Roos, E. & Erkkola, M. 2019. Early educators' practices and opinions in relation to pre-schoolers' dietary intake at pre-school: case Finland. *Public Health Nutrition* 22 (9), 1567–1575.
- Liimakka, S. 2012a. Kokemus, kieli ja kokemuksen mieli – Metodologisia pohdintoja. Teoksessa L. Kiviniemi, K. Koivisto, T. Latomaa, M. Merilehto, P. Sandelin & T. Suorsa (toim.). *Kokemuksen tutkimus III: Teoria, käytäntö ja tutkija*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 101–114.

- Liimakka, S. 2012b. Tulkitseva fenomenologinen analyysi IPA. <https://www.slideserve.com/eze/tulkitseva-fenomenologinen-analyysi-ipa>. [luettu 16.11.2021]
- Liimakka, S. 2013. Re-embodied: Young women, the body quest and agency in the culture of appearances. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta, sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja.
- Lupton, D. 1996. Food, the body and the self. London: SAGE.
- Macht, M. 2008. How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite* 50 (1), 1–11.
- Marton, F. & Booth, S. 1997. Learning and awareness. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Marton, F. 1981. Phenomenography – describing conceptions of the world around us. *Instructional Science* 10 (2), 177–200.
- Marton, F. 1994. Phenomenography. Teoksessa T. Husén & T. Neville (eds), *The international encyclopedia of education*. Pergamon, 4424–4429.
- Neff, K. 2016. Itsemyötätunto – luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi. Suom. Kielinen, T. Helsinki: Viisas elämä.
- Neff, K. D. 2003. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity* 2 (2), 85–101.
- Opetushallitus. 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus.
- Packer, M. 1989. Tracing the hermeneutical circle: Articulating an ontological study of moral conflicts. Teoksessa M. Packer & R. Addison (eds), *Entering the circle: Hermeneutic investigation in psychology*. New York: Albany, 95–117.
- Palmer, R. E. 1969. *Hermeneutics: Interpretation theory in Schleiermacher, Dilthey, Heidegger, and Gadamer*. Evanston: Northwestern University Press.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena: Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Perttula, J. 1996. Deskriptio ja tulkinta: Psykologin avaimia kokemukseen. *Psykologia* 31, 9–18.
- Perttula, J. 2000. Kokemuksesta tiedoksi: Fenomenologisen metodin uudelleen muotoilua. *Kasvatus* 31 (5), 428–442.
- Perttula, J. 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.), *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia, 115–162.
- Quick, V., Byrd-Bredbenner, C., White, A. A., Brown, O., Colby, S., Shoff, S., Lohse, B., Horacek, T., Kidd, T. & Greene, G. 2014. Eat, sleep, work, play: Associations of weight status and health-related behaviors among young adult college students. *American Journal of Health Promotion* 29 (2), 64–72.
- Ren, L., Zhao, X., Lei, F. & Tan, F. 2019. Influence of cognition concept of obesity in kindergarten teachers on their own eating behavior. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 369, 412–415.
- Rygg, M. & Lorås, L. 2019. Foster parents' experiences with child-oriented family therapy: A qualitative study. *Contemporary Family Therapy* 41 (3), 285–292.

- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesääätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Satter, E. 2007a. Eating competence: Definition and evidence for the Satter Eating Competence Model. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 39 (5), 142–153.
- Satter, E. 2007b. Eating competence: Nutrition education with the Satter Eating Competence Model. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 448 (39), 189–194.
- Satter, E. 2008. *Secrets of feeding a healthy family: How to eat, how to raise good eaters, how to cook*. Madison, Wisconsin: Kelcy Press.
- Schoenefeld, S. J. & Webb, J. B. 2013. Self-compassion and intuitive eating in college women: Examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance and action. *Eating Behaviors* 14 (4), 493–496.
- Simonen, J. 2021. *Kotitalousopettajien ruokasuhte*. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.
- Smith, J. A. & Osborn, M. 2004. Interpretative phenomenological analysis. Teoksessa G. M. Breakwell (ed.), *Doing social psychology research*. Oxford: Blackwell, 229–254.
- Smith, J. A., Flowers, P. & Larkin, M. 2009. *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London: SAGE.
- Sobal, J. & Bisogni, C. A. 2009. Constructing food choice decisions. *Annals of Behavioral Medicine* 38 (1), 37–46.
- Stage, V. C., Bullard, C., Hegde, A. & Jones, L. 2018. Teachers eating smart, moving more: Impacting head start teachers' personal health behaviors through hands-on, food-based education. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 50 (7), 113–114.
- Stotts, J. & Lohse, B. 2007. Reliability of the ecSatter inventory as a tool to measure eating competence. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 39 (5), 167–170.
- Syömishäiriöliitto. 2021. Tietoa syömishäiriöistä. <https://syomishairioliitto.fi/tietoa/tietoa-syomishairioista>. [luettu 20.11.2021]
- Talvia, S. & Anglé, S. 2018. Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 55 (3), 260–265.
- Thompson, J. K., Heinberg, L., Altabe, M. & Tantleff-Dunn, S. 1999. *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tökkäri, V. 2018. Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Toikkanen & I. A. Virtanen (toim.). *Kokemuksen tutkimus VI: Kokemuksen käsite ja käyttö*. Rovaniemi: Lapland University Press, 64–84.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). [luettu 28.2.2022]
- Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. L. 2015. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image* 14, 118–129.

- Tylka, T. L., Annunziato, R. A., Burgard, D., Daniélsdóttir, S., Shuman, E., Davis, C. & Calogero, R. M. 2014. The weight-inclusive versus weight-normative approach to health: Evaluating the evidence for prioritizing well-being over weight loss. *Journal of Obesity*, 1–18.
- Uljens, M. 1996. On the philosophical foundation of phenomenography. Teoksessa G. Dall’Alba & B. Hasselgren (eds), *Reflections on phenomenography –Toward a methodology?* Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis, 105–130.
- Uski, S. 2015. Profile work for authenticity: Self-presentation in social network services. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta, sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2010. Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskukseen, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. [https://www.ruokavirasto.fi/globalasets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemus-hoito\\_netiti\\_2.painos.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalasets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemus-hoito_netiti_2.painos.pdf). [luettu 12.11.2021]
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN\\_ISBN\\_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1). [luettu 14.9.2021]
- Varto, J. 2005. Laadullisen tutkimuksen metodologia. [http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto\\_laadullisen\\_tutkimuksen\\_metodologia.pdf](http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf). [luettu 20.10.2021]
- Warde, A. & Hetherington, K. 1994. English households and routine food practices: A research note. *The Sociological Review* 42 (4), 758–778.
- Wasyliw, L., MacKinnon, A. L. & MacLellan, A. M. 2012. Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image* 9 (2), 236–245.
- Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. 2022. Otos ja otantamenetelmät. Teoksessa Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/otos/otantamenetelmat/>. [luettu 15.3.2022]
- Åkerlind, G. 2005. Variation and commonality in phenomenographic research methods. *Higher Education Research & Development*, 24 (4), 321–334.

## LIITTEET

### LIITE 1. Ruokasuhdekirjoitusten kysymykset

1. Mitä, missä ja milloin yleensä syöt? Kenen kanssa? Mistä hankit ruokaa? Kuka sen valmistaa? Miten luonnehtisit ruokavaliosi koostumusta?
2. Mitä ruoka ja syöminen merkitsevät sinulle? Koetko ne tärkeiksi asioiksi elämässäsi? Millä tavalla? Millaisia arvoja ja tavoitteita sinulla on syömiseen liittyen?
3. Millaisia käytännön strategioita hyödynnät saavuttaaksesi ruokaan liittyviä arvojesi ja tavoitteitasi? Tunnistatko itselläsi ruoka- ja syömistilanteisiin liittyviä toistuvia rutiineja?
4. Millaisia tunteita ruoan ajattelu tai syöminen sinussa herättää? Liittyikö joihinkin ruokiin tai syömistilanteisiin tietynlaisia tunteita? Millaisia? Saavatko jotkin tunteet sinut syömään jollakin tietyllä tavalla tai tietynlaista ruokaa?
5. Miten kehosi ja kehonkuvasi ovat yhteydessä syömiseesi?
6. Millaisia sosiaalisia rooleja sinulla on ruokaan ja syömiseen liittyen? Miten ne vaikuttavat käyttäytymiseesi? (Esim. kotona, töissä, harrastuksissa, ystävien seurassa jne.)
7. Millaisina koet ruokaan ja syömiseen liittyvät resurssisi (Esim. raha, välineet ja tilat, ruokaan liittyvät tiedot ja taidot, lähipiiristä saatava apu)
8. Onko suhteesi ruokaan muuttunut elämäsi aikana? Millaisia muutoskohtia havaitset? Mikä muuttui? Erotatko erityisiä käännekohtia tai tunnistatko tiettyjä avainkokemuksia