

www.humak.fi

Opinnäytetyö

**”Mieleni minun tekevi, aivoni ajattelevi,
kehoni kuuntelevi”**

Nuorten kokemuksia suhteesta itseän, kehoon ja ruokaan sekä näiden teemojen äärellä koetusta verkkovalmennuksesta

Katja Ollilainen

Yhteisöpedagogi AMK
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
9/2020



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi (AMK), järjestö- ja nuorisotyö

Tekijät: Katja Ollilainen

Opinnäytetyön nimi: ”Mieleni minun tekevi, aivoni ajattelevi, kehoni kuuntelevi” -Nuorten kokemuksia suhteesta itseen, kehoon ja ruokaan sekä näiden teemojen äärellä koetusta verkkovalmennuksesta

Sivumäärä: 59 ja 8 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Lehtori Juha Nikkilä (Humak) ja Nina Mesiäinen (Helsingin Tyttöjen Talo®)

Työn tilaaja(t): -

Viime vuosina on nuorisotyössä ryhdytty käyttämään yhdessä syömistä ja ruoan valmistamista osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tukevana menetelmänä. Kentältä on vielä kuitenkin puuttunut näkemys ruoasta psykofyysissosiaalisena ja minäkuvaan suuresti vaikuttavana tekijänä. Tässä opinnäytetyössä oli tavoitteena tutkia nuorten kokemuksia ruoka- ja kehoteemaisesta ryhmävalmennuksesta sekä kuvata heidän kokemuksiaan suhteesta itseen, kehoon ja ruokaan. Saadun tiedon valossa pohdittiin myös ruoka- ja ravitsemusteemojen merkitystä nuorisotyössä.

Tämän laadullisen tutkimuksen tutkimusstrategia oli toimintatutkimus, jota ohjasi fenomenologinen lähestymistapa. Aineistonkeruussa hyödynnettiin sekä puolistrukturoitua teemallista yksilöhaastattelua että ryhmähaastattelua, jotka toteutettiin ennen ja jälkeen ryhmävalmennuksen. Verkossa ohjattu kymmenen kerran ryhmävalmennus rakennettiin ruokasuhteen viitekehyksen ympärille ja sen tarkoituksena oli yhdessä tutustua omaa ja muiden ruokasuhdetta määritteleviin tekijöihin ja näistä teemoista nousseisiin ilmiöihin.

Tutkimukseen osallistui neljä tyttöä, naista tai tyttöyttä itsessään pohtivaa nuorta, jotka olivat haastatteluhetkellä 23–27 -vuotiaita, joita kiinnosti ruoka- ja kehoaiheinen ryhmätoiminta ja jotka olivat halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Helsingin Tyttöjen Talo oli tutkimuksen mahdollistaja ja taustaorganisaatio, mutta ei työn tilaaja.

Tutkimuksen osalta merkittävimmäksi minäkuvaan ja kehonkuvaan vaikuttavaksi tekijäksi osoittautuvat yksinäisyys, kiusaamisen kokemukset sekä ulkonäköpaineet. Näillä kaikilla tekijöillä nähdään olevan myös vahva vaikutus tunteisiin, tunnesyömiseen ja sitä kautta myös yksilön ruokasuhteeseen.

Verkon kautta toteutettu ryhmävalmennus tuottaa tutkittaville myönteisiä kokemuksia ja vertaistuellalla nähdään olevan suuri merkitys. Ryhmä koetaan turvalliseksi alustaksi myös jakaa yksityisiä ja vaikeita asioita ruokaan ja kehoon liittyen.

Verkon kautta tapahtuvia ryhmävalmennuksia kannattaakin kehittää ja laajentaa. Ne tarjoavat eri tasoiset osallistumisen mahdollisuudet erityisesti kohderyhmille, joilla voi olla sosiaalisten tilanteiden pelkoa tai liikkumista estävää kehotytyttömyyttä. Se voi mahdollistaa myös haja-asutusalueilla tai ulkomailla asuvien nuorten tulla osalliseksi erilaisista yhteisöistä ja sosiaalisista vuorovaikutussuhteista.

Nuorten ruokasuhdetta tulee tarkastella nykyistä laajemmin myös psykofyysissosiaalisesta näkökulmasta käsin, sillä ruoka ja syöminen nähdään tämän tutkimuksen valossa kietoutuvan monien kasvatusalalle kuuluvien ja hyvinvointia määrittelevien tekijöiden ympärille. Myös nuorten parissa työskentelevien oman ruokasuhteen tiedostamisella on merkitystä, sillä se tietoisesti tai tiedostamatta heijastuu myös ohjaustilanteisiin.

Ruokasuhte, minäkuva, nuorisotyö, kiusaaminen, yksinäisyys, ulkonäköpaineet, verkkovalmennus

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Community Educator, Bachelor's degree, NGO and youth work

Author: Katja Ollilainen

Title: "Mieleni minun tekevi, aivoni ajattelevi, kehoni kuuntelevi"-What kind of lived experiences young people have about themselves, body image and food and about the web-based group coaching

Number of Pages: 59 and 8 attachment pages

Supervisor(s): Juha Nikkilä (Humak) and Nina Mesiäinen (Tyttöjen Talo®, Helsinki)

Subscriber(s): -

In recent years, community-based food preparing and eating has become a popular method of youth work. It improves inclusion however in the field is still missing a vision to see food and eating more widely as psychophysic-social element that greatly influences the self image. In this thesis, the goal was to study young people's experiences about food and body-themed group training and to describe how they experience the relationships with themselves, body and food also. In the light of the information received, consideration was also given to the importance of food and nutrition themes in youth work.

The research strategy for this qualitative study was an action study guided by a phenomenological approach. The research data was collected by using a semi-structured thematic individual and group interviews and were carried out before and after group coaching. Network-based 10-time group coaching was built around food and eating relationship framework and the purpose was to familiarise the factors defining the food relationship and the phenomena arising from these topics.

The study involved four young people who defined themselves girls, women or pondering girlhood in themselves. They were between the ages of 23 and 27 at the time of the interview and were interested in food and body-themed group activities and were willing to participate in the study. The Helsinki Tyttöjen Talo made the research possible and worked as a background organisation, but not a subscriber to the work.

As far as research is concerned, loneliness, experiences of bullying and visual pressures prove to be the most significant factor affecting self-image and body image. All these factors are also seen to have a strong influence on emotions, emotional eating and, consequently, the individual's food and eating relationship. It should be considered more broadly from a psychophysical and social point of view, as food and eating are seen in the light of this study as intertwined around many of the well-being factors defining of the care and education sector. Awareness of the food and eating relationship among those, who are working with young people is also important, as it is consciously or unconsciously reflects in the guidance situations.

In this thesis carried out web-based group coaching produces positive experiences for the young people and peer support is seen to be of great importance. The group is also perceived as a safe platform to share private and difficult things in relation to food and the body. It is worth of developing group coaching through the network. It offer different levels of participation, especially for target groups, who may have a challenges with social situations. It can also allow young people living in sparsely populated areas or abroad to become involved in different communities and social interactions.

Food and eating relationship, self image, youth work, bullying, loneliness, pressure of appearance, web-based coaching

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	7
3	TIETOPERUSTA.....	8
3.1	Minäkuva	8
3.1.1	Minuus, persoonallisuus ja minä.....	8
3.1.2	Minäkuva ja itsetunto	9
3.2	Ruokasuhde	11
3.2.1	Ruokasuhteen viitekehys	11
3.3	Mitä on kokemus	14
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	15
4.1	Tutkimuksen menetelmälliset valinnat.....	15
4.1.1	Laadullinen tutkimus.....	16
4.1.2	Toimintatutkimus	16
4.1.3	Fenomenologia.....	17
4.2	Aineistonkeruu	18
4.2.1	Haastattelut.....	19
4.2.2	Ryhmätoiminta	20
4.3	Aineiston analyysi.....	21
5	TULOKSET	24
5.1	Kokemuksia suhteessa itseen, kehoon ja ruokaan.....	25
5.1.1	Riittämätön minä.....	25
5.1.2	Solmuisa keho	29
5.1.3	Tunteiden syömistä ja syömistä tunteisiin	31
5.2	Kokemuksia ryhmätoiminnasta	35
5.2.1	Vertaistuen voima	35
5.2.2	Uutta ja vanhaa – itseen tutustumista	36
5.2.3	Koronakevät ja virtuaalinen vuorovaikutus	37

5.3	Tulosten yhteenveto.....	38
6	TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	43
6.1	Hyvä tieteellinen käytäntö ja esteellisyys.....	43
6.2	Henkilötietojen käsittely ja tietosuojat.....	44
6.3	Ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen periaatteet	46
6.4	Ammattiala- ja oppilaitoskohtaiset eettiset ohjeistukset.....	47
6.5	Tutkimuksen luotettavuus.....	47
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	49
8	POHDINTA.....	52
	LÄHTEET	55
	LIITTEET	60
	Liite 1: Ryhmävalmennusesite	60
	Liite 2: Tiedote tutkimuksesta.....	61
	Liite 3: Suostumus tutkimukseen osallistumisesta	64
	Liite 4. Yksilöhaastattelu, haastattelukysymykset	65
	Liite 5. Ryhmähaastattelu, haastattelukysymykset	66
	Liite 6. Ryhmäkertojen pääteemat.....	67

1 JOHDANTO

Mielenkiintoani nuorten hyvinvointia edistävien ruoka- ja kehoteemojen äärelle on johdatellut vuosina 2017–2019 toteutettu KEHUVA-hanke. KEHUVA sai tavallaan alkunsa jo vuonna 2014, jolloin Juho Saari, Sakari Kainulainen ja Olli Alanen tekivät tutkimusta Helsingin Diakonissalaitoksen Säätiön Vamos-palveluissa olevien nuorten hyvinvointikokemuksista sekä tulevaisuuden odotuksista. Tutkimuksen yhtenä tuloksena todettiin kehotyytymättömyyden olevan yksi merkittävä hyvinvointia heikentävä tekijä. (Alanen, Kainulainen & Saari 2014, 33.)

Itä-Suomen yliopiston (UEF) ravitsemustieteen yksikkö kiinnostui Saaren, Kainulaisen ja Alasen tutkimuksen tuloksista ja niin syntyi KEHUVA (Kehonkuva hyvinvoinnin perustana) Helsingin, Tampereen ja Kuopion yliopistojen yhteishankkeena, terveyden edistämisen määrärahalta ja se toteutettiin yhteistyössä VAMOS-palvelujen kanssa.

Hankkeen tavoitteena oli heikkoon itsearvostukseen, kehotyytymättömyyteen ja terveyttä heikentäviin ruokailutottumuksiin liittyvän kierteen katkaiseminen ja siten toimintakyvyn vahvistaminen ja syömiskäyttäytymisen häiriöiden ennaltaehkäisy. Hankkeessa kehitettiin kehonkuvan vahvistamiseen ja syömiseen liittyviä työtapoja nuorten palveluihin. (KEHUVA 2019.)

Vasta oltuani KEHUVAssa osallisena ensin Vamos-palveluissa etsivän nuorisotyöntekijän roolissa ja myöhemmin myös KEHUVAn hankesuunnittelijana minulle avautui, kuinka merkittävä elämänalue on nuorisotyössä jäänyt vähemmälle huomiolle. Ruoka- ja kehosuhdeteemojen äärellä työskentelyä toki toteutetaan, mutta kokemukseni mukaan ne koetaan hyvin yksityisiksi ja intiimeiksi puheenaiheiksi ja syvempi puheeksi ottaminen myös haasteelliseksi. Monesti onkin ajateltu niiden käsittelyn kuuluvan pikemminkin terveydenhuollon ammattilaisille tai terapiassa tarkasteltaviksi, näin ainakin itse tunnustan aiemmin ajatelleeni. KEHUVA kuitenkin muutti ajatteluaani ja ymmärsin, että ruokaan, syömiseen ja kehosuhteeseen liittyvät teemat ovat hyvinkin konkreettisia vaikuttaen niin yksilön sosiaaliseen hyvinvointiin kuin psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen ja ovat siten hyvin merkityksellinen osa myös nuorisotyötä.

Olin mukana kehittämässä ja toteuttamassa vuosien 2018–2019 aikana Kehuvan lähestymistavan mukaisia työpajoja nuorille ja koulutuksia nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille. Tänä aikana minua alkoi kiehtomaan enenevässä määrin kehuva-

lainen ajatus siitä, että yksilön ruokasuhdetta tulisi tarkastella kolmen toisiinsa vaikuttavan tekijän kautta; minkälainen suhde yksilöllä on itseen, kehoon ja ruokaan. Näiden ajatusten jatkona ja tässä opinnäytetyössä minua kiinnostikin lähteä tutkimaan nuorten kokemuksia näiden suhteiden äärellä, ja sitä miten ne kietoutuisivat toisiinsa. Kehuvan kehittämistyössä hyödynnettiin myös ruokasuhteen viitekehystä (Talvia & Anglé 2018) ja minua kiinnosti myös, voisiko sen pohjalta rakennettu ruoka- ja kehoteemainen ryhmätoiminta toimia nuorisotyössä ja minkälaisia kokemuksia sen käyneet nuoret ryhmätoiminnasta saivat.

Tämän laadullisen tutkimuksen tutkimusstrategia on toimintatutkimus, jonka aineistonkeruussa ja analysoinnissa käytän fenomenologista lähestymistapaa. Ensin avaan peruskäsitteitä, jotka toimivat tutkimuksen pohjana, kulkevat mukana prosessin edetessä ja joihin palaan tai joita syvennän vaiheittain. Pohjaan aineistonkeruun avoimeen, puolistrukturoituun teemalliseen yksilöhaastatteluun ja ryhmähaastatteluun, joista ensimmäisen toteutan tutkimuksen alussa ja jälkimmäisen lopussa. Haastattelujen välissä ohjaan ruoka- ja kehoteemaisen kymmenen kerran ryhmävalmennuksen. Saadusta aineistosta teen fenomenologisen analyysin ja avaan tuloksia tuoden esille myös niitä selittäviä, teorioita ja löydöksiä tukevia tutkimuksia. Lopuksi teen johtopäätöksiä ja pohdin jatkokehittämismahdollisuuksia. Työtäni ohjaa humanistinen ja holistinen ihmiskäsitys, jolloin näen ihmisen kokonaisvaltaisesti psykofyysissosiaalisena yksilönä, jolla on ainutkertainen suhde omaan todellisuuteensa ja joka on arvokas ja ainutlaatuinen juuri sellaisena kuin on.

Tutkimuksen lisäksi aineistonkeruun sivutuotteena syntyy ruokasuhteen viitekehyyseen pohjautuva esimerkkimalli, kooste ryhmässä toteutetuista harjoituksista, minkä jaan myös kaikille hyödynnettäväksi.

2 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä opinnäytetyössä tutkimustehtävänäni on kuvata nuorten kokemuksia suhteesta itseen, kehoon ja ruokaan sekä kokemuksia ruoka- ja kehoteemaisesta ryhmävalmennuksesta ja pohtia saadun tiedon valossa ruoka- ja ravitsemusteemojen merkitystä nuorisotyössä.

Tutkimustehtävää ohjaavat seuraavat tutkimuskysymykset, joihin tässä opinnäytetyössä pyrin saamaan vastauksia käyttämällä erilaisia menetelmiä.

1) Minkälaisia yhteisiä tekijöitä on löydettävissä osallistujien kokemuk-
sista liittyen itseen, omaan kehoon ja syömiseen?

2) Minkälaisia kokemuksia ruoka- ja kehoaiheinen ryhmävalmennus voi
tuottaa siihen osallistuville? Minkälaisia merkityksiä sille annetaan?

3 TIETOPERUSTA

3.1 Minäkuva

Tässä opinnäytetyössä minäkuvalla on keskeinen merkitys suhteessa siihen, mitä tut-
kitaan. Avaan tässä luvussa minäkuvan rakennetta, mistä kaikista tekijöistä se muo-
dostuu ja mihin se ihmisen minässä sijoittuu.

Tutkijat ja teoreetikot hahmottavat minuutta, minän ja minäkuvan sekä minäkäsityk-
sen käsitteitä sekä rakenteita monin eri tavoin ja yhteneväistä otetta on vaikeaa saada.
Käytän tässä tutkimuksessani ensisijaisesti Sirkku Ahon (Aho 2005) esittämää mallia
minäkuvan rakenteista sekä ulottuvuuksista ja sovellan hänen malliinsa myös Koivis-
ton (Koivisto 2007) käsitystä itsetunnosta ja sen suhteesta minäkuvaan, joka pohjau-
tuu mm. Burnsien, Byrnen, Campbellin & Lavalleen sekä Harterin näkemyksiin (Koi-
visto 2007, 31).

3.1.1 Minuus, persoonallisuus ja minä

Yksi mahdollinen määritelmä ihmisen minuuden rakenteesta on nähdä sen muodos-
tuvan persoonallisuuden ja minän yhteisvaikutuksesta sosiaalisissa konteksteissa
(Laine 2005, 11). Persoonallisuus on näkyvin osa kokonaisvaltaista itseämme ja siihen
vaikuttavat biologinen ja geneettinen perimämme; temperamenttimme eli tapa, miten
asioihin suhtaudumme ja kuinka niihin reagoimme sekä koko elämänhistoriamme. Se
koetaan suhteellisen pysyväksi ja persoonallisuus näkyy ja näyttäytyy siinä, miten
muut yksilön näkevät tai kokevat. (Aho 2005, 16, 21.)

Persoonallisuudesta minä eroaa minän määritellessä ensisijaisesti sitä, miten yksilö
itsensä näkee ja kokee (Aho 2005, 21). Yksi tapa käsittää minää onkin todeta se yksilön
omaksi todellisuudeksi, joka tulee esille vuorovaikutuksessa muiden kanssa, mutta
jota vuorovaikutus myös muokkaa (Laine 2005, 11). Minä rakentuu identiteetistä, mi-

näkuvasta ja itsetunnosta. Identiteetin ajatellaan olevan itsen määritelmä tai viitekehys siitä, kuka hän on ja mikä on hänen paikkansa tai roolinsa erilaisissa yhteisöissä tai ryhmissä. (Aho 2005, 20–26.)

Minäkuva on yksilön oma näkemys omista kyvyistään, toiveistaan, ominaisuuksistaan ja vastaa kysymykseen minkälainen minä olen. Minäkuva muodostuu pääasiallisesti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja sen rakentumiseen vaikuttavat myös menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kokemukset, odotukset ja havainnot. (Aho 2005, 22.)

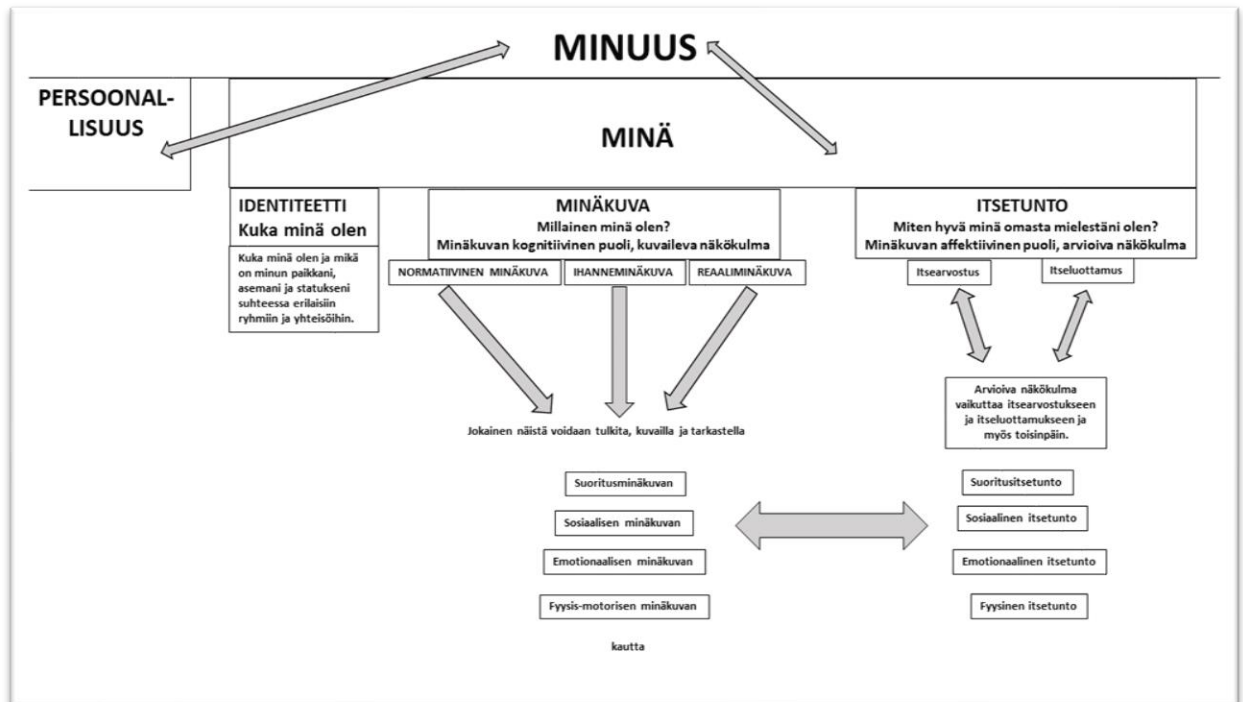
Itsetunnon voidaan taas määritellä olevan yksilön sisäinen tunne, jonka ohjaamana ihminen tekee erilaisia ratkaisuja, päätöksiä, joiden seurauksilla on taas vaikutusta yksilön itsetuntoon. Itsetunto on kykyä arvostaa itseään ja muita. Se on luottamusta itseensä ja oman elämän merkityksellisyyteen. (Keltinkangas-Järvinen 1994, 17, 20, 21.)

3.1.2 Minäkuva ja itsetunto

Ahon (2005) mukaan minäkuvasta voidaan erottaa kolme ulottuvuutta; reaalinäkökuva tai reaalinäkökäsitys määrittelee sen, minkälainen yksilö itse kokee olevansa. Normatiivinen minäkäsitys- tai minäkuva ohjaa yksilöä pohtimaan muiden odotuksia, millaisena hän kuvittelee muiden haluavan hänen olevan tai millaisena muut hänet näkevät ja kuinka hänen tulisi toimia muuttuakseen sellaiseksi. (Aho 2005, 23.) Ihanneminäkökäsitys tai -minäkuva taas kertoo sen, minkälainen yksilö haluaisi olla. Yksilön sisäistäessä ympäristön vaikutuksia, vaatimuksia ja odotuksia voi syntyä hyvinkin vääristynyt mielikuva siitä, minkälainen hänen tulisi olla. Realistinen tavoitekuva voi kuitenkin motivoida yksilöä muutoksiin. Itselleen ihanteellista moraalikuvaa luodessaan yksilö taas pohtii millaisia arvoja, asenteita ja käyttäytymissääntöjä hän kokee tärkeänä noudattaa. (Aho 2005, 23).

Aho (2005) jakaa minäkuvaan vaikuttavat ulottuvuudet vielä suoritusminäkuvaan – siihen, millaisena yksilö käsittää omat kykynsä ja älykkyytensä, sosiaaliseen minäkuvaan – miten yksilö kokee olevansa vuorovaikutussuhteissa, emotionaaliseen minäkuvaan – minkälaisena yksilö näkee omat luonteenpiirteensä sekä tuntemisen tapansa ja fyysis -motoriseen minäkuvaan – eli siihen, miten yksilö kokee koko fyysisen olemuksensa, kehonkuvansa (Aho 2005, 23–24). Koivisto (2007) väitöskirjassaan jakaa osin Ahon näkemyksen minäkuvan rakenteesta, mutta määrittelee kuitenkin itsetunnon

olevan osa minäkuvaan, sen rinnalla kulkeva tunnepitoinen puoli tai osa, jolloin Ahon esittämät minäkuvaan vaikuttavat ulottuvuudet nähdään myös vastaavina itsetunnon rakenteina (Koivisto 2007, 31).



Kuvio 1: Tulkintani minäkuvan rakenteesta Ahon ja Koiviston teorioiden pohjalta.

Aho taas kuvaa itsetuntoa itsearvostuksen, itsetuntemuksen ja itsetietoisuuden kautta. Itsearvostus kertoo meille oman näkemyksemme omasta arvostamme ja merkitykses-
tämme, itsetietoisuus liittyy vahvasti identiteettiprosessiin ja itsetuntemus taas on tärkeä minäkuvan rakennusaine. Minäkuva ja itsetunto ovat siis vahvasti toisiinsa vaikuttavia, rinnakkain toimivia käsitteitä ja ne molemmat syntyvät pääasiallisesti sosiaalisten vuorovaikutustekijöiden kokemuksellisessa kontekstissa. Voidaan myös ajatella, että minäkuva on pitkälti opittua ja itsetunto seuraa tai syntyy opitusta, ymmärretystä ja koetusta. Molemmat myös kehittyvät ajassa ja paikassa ja voivat olla tilannesidonnaisia tai suhteellisen pysyviä. (Aho 2005, 23–24, 32–33, 40–41.)

3.2 Ruokasuhte

Ruokasuhteesta kirjoitetaan paljon blogeissa, itsehoito-oppaissa sekä aikakauslehdissä. Termiä käytetään vaihtelevasti myös erilaisissa suosituksissa sekä tieteen tutkimisessa. Vaikka ruokasuhdetta käytetään hyvin monipuolisissa yhteyksissä, on sen käytölle kuitenkin yhteistä jonkin tasoinen tai tulokulmainen tarkastelu siitä, minkälainen suhde yksilöllä on ruokaan, missä pääpaino on nimenomaan ruoassa, sen tekemisessä, koostumuksessa ja syömisessä. Tässä opinnäytetyössä hyödynnän Sanna Talvian & Susanna Anglén (2018) kehittämää ruokasuhteen viitekehystä, koska se tarjoaa ruokasuhteeseen laajemman näkökulman ja toimii myös pohjana ryhmävalmennukselle, jota hyödynnän osana opinnäytetyöni aineistonkeruuta.

3.2.1 Ruokasuhteen viitekehys

Ruokakasvatus on osa varhaiskasvatuksessa ja kouluissa tapahtuvaa pedagogista oppimis- ja toimintakulttuuria, missä tavoitteena on myönteisen ruokasuhteen ja terveyttä edistävien toimintatapojen tukeminen ja lisääminen ruokaympäristöissä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 27–29, Opetushallitus 2020). Ravitsemuskasvatus sen sijaan pitää sisällään terveellistä ruokaa ja ravitsemusta edistävää ohjausta ja neuvontaa (Lakka, Talvia, Sääkslahti, & Haapala 2018, 149). Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018) viitataan liikuntaa ja ravitsemusta käsittelevään artikkeliin (Lakka ym. 2018) ja todetaan ravitsemuskasvatuksen olevan myös ”kasvatuksellista toimintaa, jonka päämääränä on edistää yksilöiden ja yhteisöjen ruokaan liittyvien arvojen, asenteiden, tietojen, taitojen ja toimintatapojen kehittymistä terveyttä edistävään suuntaan. Ravitsemuskasvatuksen yhteydessä terveys tulisi ymmärtää laajasti fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena terveytenä ja hyvinvointina. Terveellisten ruokatottumusten kehittymisen lisäksi on tärkeää vahvistaa esimerkiksi itsesäätelytaitoja, myönteistä käsitystä itsestä sekä omasta ja toisten kehosta”. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 29.)

Syömisterveyttä edistävässä ohjauksessa ja neuvonnassa tiedolla ohjaaminen on aiemmin ollut vahvaa ja ravitsemuskeskusteluun on hiipinyt myös moraalista latausta. Valistamisella ja vastuuttamisella ei ole kuitenkaan nähty toivottavaa vaikutusta yksilöiden muutosmotivaatioon tai ruokakäyttäytymisen muutoksiin. Ruokasuhteen viitekehystä kehittäessään Talvia & Anglé lähtivätkin tavoittelemaan kokonaisvaltaisempaa

lähestymistapaa, mikä voisi tuoda uudenlaisia näkökulmia syömisen sekä ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen äärellä työskenteleville ammattilaisille ja sitä kautta myös muille siitä hyötyville. (Talvia & Anglé 2018, 260–262.)

Talvian ja Anglén (2018) mukaan Ruokasuhte -viitekehyksen perusajatuksena ja lähtökohtana on näkökulma syömisen moniulotteisuudesta ja kietoutumisesta osaksi ihmisen koko elämää – niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin. Viitekehys kytkeytyy myös tapaan tarkastella syömistä uteli-aasti, rohkeasti, rehellisesti, hyväksyvästi ja armollisesti, oli kyseessä sitten oma tai toisen syöminen. Se pohjautuu holistisille näkemyksille ihmisen ainutkertaisesta yksilöllisyydestä, oppimisesta merkityssuhteiden luomisena, sekä ihmisen omaehtoisen muutoksen mahdollisuudesta. (Talvia & Anglé 2018, 262.)

Kehitystyössä on hyödynnetty mm. syömiskäyttäytymiseen liittyvää teoriakirjallisuutta, kuten Jeffery Sobalin ja Carole Bisognin (2009) ruokavalinnan prosessimallia, siihen on ollut vaikuttamassa myös Richard M. Ryanin ja Edward L. Decin (2000) kehittämä itsemääräämisteoria sekä Kristin Neffin (2009) teoria itsemyötätunnon rakentumisesta (Talvia & Anglé 2018, 262).

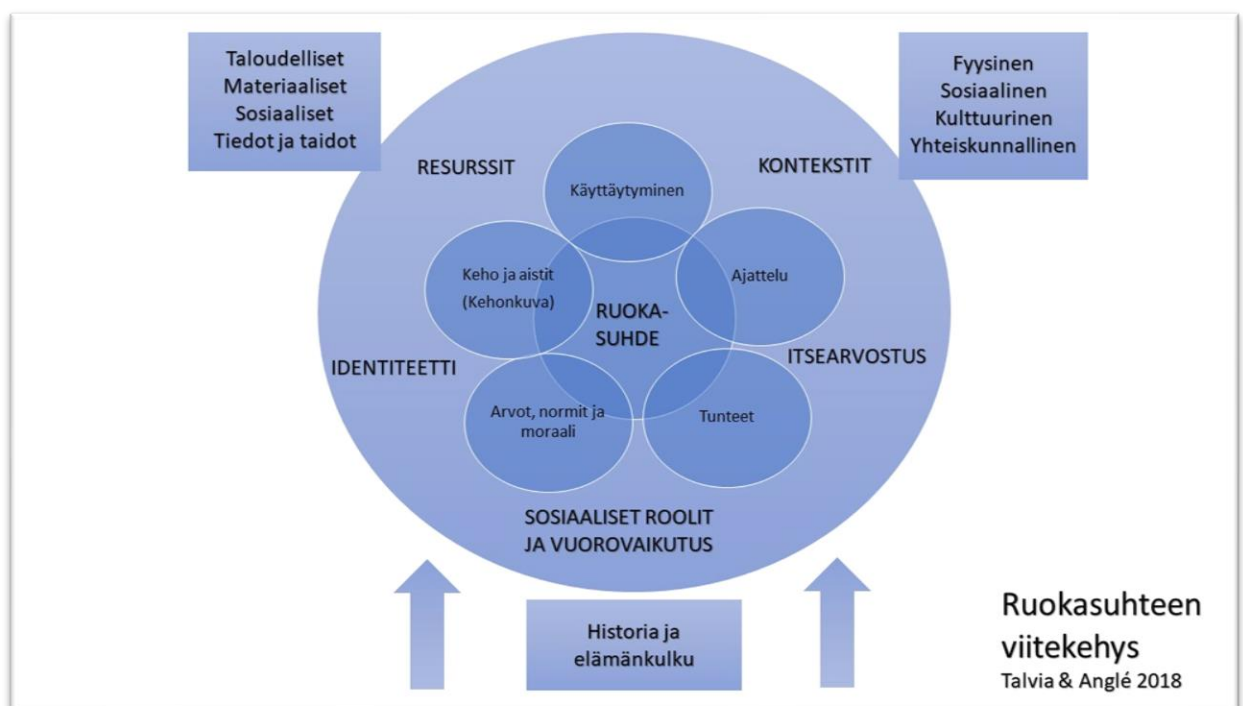
Syömistä ja ruokaa voidaan ruokasuhteen viitekehyksestä käsin tarkastella *käyttäytymisen näkökulmasta*, jolloin todetaan se, mitä syödään, missä, milloin ja kenen kanssa. Mistä ruoka hankitaan ja miten se valmistetaan. Mikä on se todellisuus konkreettisen tekemisen äärellä, kun kyseessä on ruoka tai syöminen. *Ajatusten näkökulma* avaa näkymää tarkastelemalla yksilön toimintaa ohjaavia uskomuksia sekä sisäisiä toimintamalleja. *Tunteiden näkökulmasta* tarkasteltuna voidaan havaita niitä tekijöitä, jotka ruokailutilanteissa tai ruoassa tuottavat tunteita ja toisaalta oivaltaa myös, miten tunteet ohjaavat syömistä tai syömättömyyttä. *Kehon ja aistien näkökulma* tuo esille syömisen kehollisuutta, mutta myös syömisen vaikutusta kehoon ja kehonkuvaan. *Arvojen ja normien näkökulmasta* tutkitaan syömisen moraalaisia ulottuvuuksia; minkälaisia asioita pidetään merkityksellisinä ja minkälaiset sisäiset tai ulkoa tulevat normit säätelevät valintojamme. (Talvia & Anglé 2018, 262–263.)

Ruokasuhteen viitekehystä ohjaavat näkökulmat tai ulottuvuudet eivät ole kuitenkaan itsenäisiksi rakennettuja yksiköitä, vaan vahvasti kytköksissä toisiinsa ja niitä tulee tarkastella yhdessä myös erilaisten kontekstien kanssa ja kautta. Yhteiskunta, missä eletään, kulttuuri, joka koetaan, ympäristö, missä ollaan sekä roolit tai suhteet muihin ihmisiin vaikuttavat tiiviisti ruokasuhteeseen. Kaikkia näitä tekijöitä tulee suhteuttaa

myös käytettävissä oleviin resursseihin, joita voi määrittää mm. tieto, taito, talous tai yksilön henkilökohtaiset voimavarat. Yksilön ruokasuhteen katsotaan myös muokautuvan kokemusten myötä ja se voidaan nähdä tai sitä voidaan tulkita niin historian, nykyisyyden kuin tulevaisuudenkin valossa. Ruokasuhdetta niin kokonaisuutena kuin yksittäisiä tekijöitä tarkasteltaessa nähdään sen heijastuvan myös yksilön minäkuvaan. Ruokasuhteen kautta ilmennetään myös omaa identiteettiä. (Talvia & Anglé 2018, 263.)

Talvia & Anglé toteavat kuitenkin, ettei ruokasuhteen viitekehystä voi vielä kutsua varsinaiseksi teoriaksi, vaan pikemminkin monen eri alan ammattilaisen kokonaisvaltaiseksi työkaluksi, tulokulmaksi, mihin kietoutuu monta elämän eri osa-aluetta ja fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen ulottuvuus (Talvia & Anglé 2018, 264).

Ruokasuhteen viitekehystä on jatkokehitetty nuorten parissa ja hyödynnetty KEHUVA-hankkeessa (KEHUVA 2019), missä arvostavan ja inhimillisen kohtaamisen äärellä tapahtuvaa ruokasuhdetyöskentelyä ohjasi myös kolmen suhteen kombinaatio; suhde kehoon, suhde itseen ja suhde ruokaan (KEHUVA 2019).



Kuvio 2: Ruokasuhteen viitekehys. ©Talvia & Anglé 2018.

3.3 Mitä on kokemus

”Minä olen tulevan itseni muisto” (Järvilehto 2014, 9).

Se, miten tutkija ymmärtää kokemuksen on jäsennettävä ensimmäiseksi, ennen varsinaiseen tutkimukseen ryhtymistä (Perttula 2011, 149). Kokemuksen synnystä, sen rakenteista ja muodostumisen tasoista on useita erilaisia näkemyksiä ja teorioita. Teen tässä tutkimuksessani tulkintaa Professori Juha Perttulan fenomenologisesta teoriasta, sillä se avaa parhaiten myös tässä tutkimuksessani käyttämäni lähestymistapaa.

Perttula lähestyy kokemuksen rakenteita ja tasoja filosofian tohtorin, Lauri Rauhalan eksistentiaalisen fenomenologian näkemyksen pohjalta mallia itse täydentäen. Tulkitseen Perttulan näkemyksiä niin, että jokaisella yksilöllä on omanlaisensa elämäntilanne, oma todellisuus mihin hän on suhteessa. Kun ihminen kohtaa elämäntilanteensa ulkopuolisia tekijöitä, joista voi tulla tietoiseksi, ilmiöitä tai tapahtumia hän joko ohittaa ne tai jos ne koskettavat hänen todellisuuttaan, kokee ne. Tällöin oma todellisuus muuttuu ja muotoutuu osaksi elämäntilannetta. (Perttula 2011, 115–117.)

Näitä elämäntilanteen ulkopuolisia tekijöitä, todellisuuksia, voidaan tarkastella sen mukaisesti, mihin elämäntilanteen ulottuvuuteen kokemus paikantuu, missä konteksteissa ne koetaan. Koetut todellisuudet voivat paikantua kehoon tai ne voidaan kokea aistilähtöisesti. Ne voivat jäsentyä myös ihmismielessä tai sosiaaliskulttuurisessa kontekstissa. (Perttula 2011, 133.)

Perttula jakaa ymmärrykseni mukaan kokemukselliset kontekstit tai ulottuvuudet neljään osaan ja sijoittaa ne kahteen tarkempaan kategoriaan, joita hän kutsuu ymmärtämisen kahdeksi perustavaksi. Hän näkee *kehollisen ja aistilähtöisen elämäntilanteen ulottuvuuden aiheeseen uppoutumisena*, jolloin kokemus välittyy suorana, välittömänä ja ne ymmärretään ilman käsitteitä, sosiaalista kontekstia tai sanoja. Kehollinen kokemus on vielä tiedostamatonta ja kokemuksen laatu koostuu pääasiallisesti tunteista, mutta seuraava taso on jo tietoista, itsen ymmärtämistä, missä kokemuksen laatu on intuitiivista tietämistä, vahvasti ja varmuudella kokemista. (Perttula 2011, 117–118, 120–121, 123–128.)

Kahden muun elämäntilanteen ulottuvuuden kautta syntyneitä kokemuksia taas pysytään käsittelemään **rakentavan ymmärtämisen** kautta, jolloin kokemukset tulevat ymmärrettäväksi kielen ja käsitteiden kautta ja avulla. Rakentava ymmärtäminen

käsittää jo tietoisena ja tajunnallisen toiminnan. Se on tietämisen ja uskomisen toiminta-alusta, missä kokemusta voi käsitellä, muokata, rakentaa ja jakaa. Siellä tapahtuvat kaikki käsitteelliset kokemussuhteet, niin ajatusten kuin kehollisuudenkin tasolla. *Ideaalisen elämäntilanteen ulottuvuuden* eli ihmismielen alueella rakennetaan ja rekonstrukturoidaan kokemusmaailmoja ja elämäntilanteita ajattelun, teoriasoinnin ja aiempien kokemusten pohjalta. *Elämänmuodollinen elämäntilanteen ulottuvuus* taas käsittää omasta todellisuudesta sen, missä sosiaalinen konteksti on vahvasti läsnä ja kokemukset koetaan niissä toteutuvien elämän sääntöjen, periaatteiden sekä tapojen kautta ja kanssa. (Perttula 2011, 118, 121–123, 128–132.)

Yksilöllä on siis suhde omaan elämäntilanteeseen, omaan todellisuuteensa. Kokemukset koetaan tai ne paikallistuvat erilaisissa elämäntilanteiden konteksteissa, ulottuvuuksissa. Näiden ulottuvuuksien kautta ja välityksellä itsessä tai itsen ulkopuolella tapahtuva, omaan todellisuuteen vielä kuulumaton ilmiö tai tapahtuma tulee koetuksi ja ymmärretyksi. Ymmärtämisen tarkoitus on saada elämäntilanteen ulottuvuuksissa koetut kokemukset merkitsemään ihmiselle jotakin. Tällöin ne muuntuvat osaksi elämäntilannetta, osaksi omaa todellisuutta. (Perttula 2011, 117, 133.)

Kun yksilö valitsee intentionaalisesti tai tarkoituksellisesti jonkin itsen ulkopuolisen asian tai ilmiön huomionsa kohteeksi ei se kohde enää ole yksilölle merkityksetön, vaan subjektin ja objektin välille syntyy merkityssuhde. Suhteesta syntyy kokemus, joka koetaan jossakin elämäntilanteen ulottuvuudessa ja se jäsentyy osaksi itseä ja omaa todellisuutta. (Perttula 2011, 116, 117.)

Aina kokemusten ei kuitenkaan tarvitse olla todellisia, vaan ne voivat olla myös kuviteltavissa olevia tai mahdollisia, jolloin myös ennakointi ja tulevaisuus ovat läsnä. Ja se, missä elämäntilanteen ulottuvuudessa kokemus koetaan ei aina korreloi sen voimallisuuden tai merkittävyyden kanssa kuinka elämyksellinen kokemus on voinut olla. (Perttula 2011, 119, 121.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen menetelmälliset valinnat

Tässä tutkimuksessa valitsin menetelmäksi laadullisen (kvalitatiivisen) tutkimuksen, missä tutkimusstrategia rakentuu toimintatutkimuksesta fenomenologista lähestymistapaa käyttäen.

4.1.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään selittämään, ymmärtämään ja tulkitsemaan tutkittavaa ilmiötä kokonaisvaltaisesti ja syvällisesti (Kananen 2014, 16–18). Laadullisen tutkimuksen erityispiirteisiin lukeutuu se, ettei prosessin etenemistä välttämättä voi tarkasti suunnitella tapahtuvaksi, vaan vaiheet muotoutuvat, jäsentyvät ja mahdollisesti myös muuttuvat tutkimuksen kuluessa ja näin ilmiö käsitteellistyy vähitellen (Kiviniemi 2015, 74–75, 79).

Valitsin laadullisen tutkimuksen, koska sitä määrittelevät juuri ne tekijät, jotka ovat lähtökohtana tutkimukselleni; tarkoituksena on edetä tutkittavalähtöisesti ja tavoitteenani on tutkia heidän näkemyksiään luonnollisessa ympäristössä. Olen itse tutkijan roolin lisäksi vuorovaikutteisen toimijan ja aineiston kerääjän roolissa. Lisäksi työni on induktiivista eli aineistolähtöinen (Kananen 2013, 27.)

4.1.2 Toimintatutkimus

Tämä opinnäytetyö ei ole puhdas toimintatutkimus, ainakaan sen perinteisessä merkityksessä, mutta tässä on kuitenkin toimintatutkimuksellisia piirteitä. Työn rakenne on laadittu toimintatutkimuksen periaatteita noudattaen, jolloin sekä tutkija (minä) että tutkittavat ovat aktiivisesti ja vuorovaikutteisesti mukana aineistonkeruuprosessin kaikissa vaiheissa.

Toimintatutkimus on tutkimusmenetelmällinen tapa lähestyä haluttua ilmiötä, tutkimusstrategia, mikä ohjaa tutkimaan ja kehittämään haluttua toimintaa yhteistoiminnallisesti, jolloin myös tutkittavat ovat aktiivisia toimijoita ja osallisia sekä itse tutkimusprosessissa, mutta myös sosiaalisen todellisuuden muuttamisessa, muuttumisessa tai muuttumattomuudessa (Kananen 2013, 28, 29; Kuula 2006). Tutkijan tehtävä on olla osa tutkimaansa yhteisöä ja tehdä väliintuloja, muutosinterventioita, joiden tarkoitus on aktivoida ja mahdollistaa toiminnassa muutoksen mahdollisuuksia ja sitä kautta saavuttaa tietoja, joiden avulla voi kohentaa olemassa olevia käytäntöjä. (Heikkinen 2018, 186, 189).

4.1.3 Fenomenologia

Fenomenologia valikoitui viitekehyyksi ja lähestymistavaksi, koska tutkin nuorten kokemuksia ja mielestäni se ohjaa parhaiten tutkijaa kuulemaan ja ymmärtämään kokemuksen luonnetta mahdollisimman autenttisesti, siten kuin kokija on sen halunnutkin ilmaista.

Avaan ensin yläkäsitteitä, mistä käsin tarkastelen käyttämäni fenomenologista lähestymistapaa. Tulkitseen Timo Latomaan näkemystä siitä, että psykologiset tieteenperinteet voidaan jakaa empiirisanalyttiseen ja rekonstruktiiiviseen käsitykseen, jossa ensimmäinen tutkii konkreettisia ilmiöitä, mitattavissa ja aistittavissa olevia asioita ja jälkimmäinen merkityksiä, jotka tapahtuvat yksilön mielessä, kokemuksia, jotka eivät ole nähtävissä tai havaittavissa, vaan ainoastaan ymmärrettävissä. Rekonstruktiiivinen tieteenperinne voidaan vielä jakaa ymmärtävään psykologiaan (yksilön kokemus) ja ymmärtävään sosiologiaan (jaettu kokemus). Tässä opinnäytetyössä käyttämäni fenomenologinen suuntaus asettuu näiden alaisuuteen ja siten myös osaksi rekonstruktiiivista käsitystä. (Latomaa 2011, 21–22, 24, 35.)

Ihminen jäsentää ja tulkitsee kaikkea kokemaansa oman historiansa viitekehyyksissä sekä suhteessa itseensä, mutta myös suhteessa muihin. Fenomenologiassa kokemuksia tutkitaan ja tulkitaan niihin liittyvien ja niissä olevien merkitysten ja merkityssuhteiden kautta ja pyritään ymmärtämään näin ihmisen kokemuksellista maailmaa ja tekemään siitä mahdollisimman oikeita tulkintoja. Kokemuksen tutkimisen ja toisten kokemuksen ymmärtämisen edellytyksenä on kokemus yhteisistä merkitysmaailmoista, jotka syntyvät elämällä samankaltaisissa yhteisöissä, kulttuureissa ja yhteiskunnissa. Tätä kutsutaan tutkimusta tehdessä tutkijan esiyymmärrykseksi, joka toisaalta mahdollistaa toisten kokemusten tulkinnan, mutta vaarana on myös tulkita ilmaisuja omien ennakkokäsitysten varassa. (Laine 2015, 29–31, 34–35.)

Fenomenologinen reduktio mahdollistaa tutkittavan kokemuksen siirtymisen mahdollisimman aitona myös tutkijalle. Reduktioon kuuluva sulkeistaminen tarkoittaa sitä, että tutkija siirtää esiyymmärryksensä sekä tietämänsä teoriat ja aiemmat tutkimukset aineistonkeruu ja analyysivaiheessa syrjään pyrkien kokemaan ja myös kuvaamaan haastateltavan kokemukset niin puhtaana ja ainutlaatuisena kuin se vain on mahdollista. (Lehtomaa 2011, 164–166.)

4.2 Aineistonkeruu

Opinnäytetyölläni ei ollut varsinaista tilaajaa ja työn suunnittelu- ja ideointivaiheessa kartoitin nuorten parissa työtä tekevien organisaatioiden, järjestöjen sekä säätiöiden arvomaailmaa ja sopivuutta tämänkaltaisen tutkimuksen toteuttamiseen. Yhteistyökumppaniksi ja ryhmätoiminnan mahdollistajaksi valikoitui Helsingin Tyttöjen Talo®.

Helsingin Tyttöjen Talo on perustettu vuonna 1999 ja sitä hallinnoi Loisto settlementti ry. Helsingin lisäksi toimintaa on myös Tampereella, Oulussa, Turussa, Kuopiossa, Rovaniemellä ja Espoossa. Helsingin Tyttöjen Talo on avoin kaikille 10–29-vuotiaille tytöille, naisille tai tyttöyttä itsessään pohtiville ja toiminta koostuu monipuolisesta yksilötyöstä, avoimista ja suljetuista ryhmistä sekä erilaisista harrastus- ja vapaa-ajan-toiminnoista. Tyttöjen Talojen toiminnan tavoite ja tarkoitus on tukea nuoria kokemaan eri tavoin itsensä ainutlaatuisiksi ja arvokkaaksi sekä edistää tasa-arvoisuuden ja yhdenvertaisuuden toteutumista niin yksilö-, yhteisö- ja kuin yhteiskunnallisellakin tasolla. Talossa toteutettavaa sosiaalista nuorisotyötä ohjaavat vahvasti myös sukupuoli- ja kulttuurisensitiiviset arvot. Arvostava kohtaaminen, yhteisöllisyys ja vapaaehtoisuus edistävät myös toimijuutta, osallisuutta sekä mahdollistavat nuorille kokemuksen olla osana jotakin, kuulua johonkin. (Tyttöjen Talo 2020.)

Kun halutaan tutkia kokemuksia, tutkitaan ihmisen ja valitun aihealueen suhteita ja niissä muodostuvia merkityksiä. Kokemuksen tutkiminen keskittyy yleensä johonkin tiettyyn aihealueeseen, ja sen mukaisesti valikoituvat myös tutkittavat. Erityisen tärkeää on varmistaa, että aihealue koskee heidän todellisuuttaan ja että he nimenomaan haluavat olla tutkimuksessa mukana. (Perttula 2011, 153–154.) Tässä tutkimuksessa aihealueina olivat minäkuva, kehonkuva ja ruoka, ja sen mukaisesti lähdin niistä kiinnostuneita nuoria tavoittelemaan.

Helmikuun 2020 lopulla aloitin konkreettisen prosessin tekemällä ryhmätoiminnasta esitteen (Liite 1.) ja jaoin sitä Tyttöjen Talon markkinointikanavien lisäksi monille tuntemilleni nuorten parissa työskenteleville ja heidän taustaorganisaatioilleen. Määräpäivään mennessä ryhmään ilmoittautuneita oli viisi, ja sovin heidän kaikkien kanssa ensimmäisen haastatteluaajan Helsingin Tyttöjen Talon toimitiloihin. Muokkasin tutkimuksen tiedotepohjaa kohderyhmälle sopivaksi (Liite 2.) ja lähetin sen heidän luettavakseen sähköpostitse.

Tapasin kaikki ryhmään ilmoittautuneet nuoret henkilökohtaisesti, jolloin kävimme läpi vielä tiedotteen sisältöä ja tutkimussuostumukset (Liite 3.) allekirjoitettiin. Nuoret saivat matkaansa mukaan myös ”puuhapaketin”, mikä sisälsi askarteluvälineitä ja muita omien kaappien kätköistä löytyneitä materiaaleja, joita olin alustavasti ajatellut, että seuraavilla kymmenellä ryhmätapaamiskerralla tulisimme tarvitsemaan, sillä tässä vaiheessa oli jo selvää, että koronan vuoksi ryhmätoiminta jouduttaisiin siirtämään verkon kautta tapahtuvaksi.

4.2.1 Haastattelut

Haastattelut alkoivat 12.3.2020 ja ehdin tekemään yhden haastattelun henkilökohtaisella tapaamisella. Koronan kuitenkin sulkiessa Tyttöjen Talon normaalin toiminnan siirtyivät loput haastatteluista verkon välityksellä toteutettaviksi.

Fenomenologiassa suositetaan avointa haastattelua, sillä se mahdollistaa haastattelun etenemisen tutkittavan ehdoilla. Vaikka kysymykset tulisi kehystyttää nimenomaan tutkijaa kiinnostavilla teemoilla, olisi hyvä antaa vastauksille tilaa, sillä etukäteen on mahdoton tietää, minkälaisia kokemuksiaan tutkittavat haluavat tuoda esille. Liian tarkoin etukäteen mietitty ja tiukasti teemoiltaan rajattu haastattelu saattaa poissulkea sen ainutlaatuisuuden esiintulon. Sen, mikä on vielä piilossa. (Lehtomaa 2011, 170–171.) Näkisin, että tässä opinnäytetyössä toteutettu haastattelu sijoittuu avoimen haastattelun ja puolistrukturoidun teemahaastattelun välimaastoon.

Teemahaastattelussa on nimensä mukaisesti keskustelun aiheet, kattoteemat päätetty jo etukäteen ja tutkijan tehtävänä on varmistaa, että ne tulevat käsitellyiksi, mutta strukturoituja, yksityiskohtaisia kysymyksiä, joita esitettäisiin kaikille ei ole (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 24–25). Tavoitteena oli tutkia nuorten kokemuksia suhteesta itseän, suhteesta kehoon ja suhteesta ruokaan ja nämä teemat toimivat ensimmäisen yksilöhaastattelun kattoteemoina. Haastattelujen välissä ohjasin kymmenen kerran ryhmätoiminnan, jonka jälkeen pidin ryhmähaastattelun, missä tavoitteena oli kuulla heidän kokemuksiaan ryhmätoiminnasta. Koska virtuaalimaailmassa keskustelu oli minullekin uutta, rakensin kysymykset myös visuaaliseen muotoon (Liitteet 4. ja 5.), koska ajattelin niiden helpottavan aiheeseen orientoitumista. Testasin kattokysymyksiä ja kuvien toimivuutta ennakkoon myös ystäväilläni. Haastattelurunkoa suositellaan monesti annettavan esiluettavaksi esimerkiksi kollegoille, jotta siitä saataisiin mahdollisimman ymmärrettävä ja sujuva (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 39).

Siitä huolimatta, että tutkija pyrkii luomaan luottamuksellisen tunnelman haastattelutilanteeseen, on hyvä tiedostaa, että valtasuhteet ovat kuitenkin aina läsnä. Siksi haastatteluympäristön valinnalla onkin suuri merkitys. Haastateltavan tilan valintaan, toimivuuteen ja tunnelmaan on hyvä kiinnittää huomiota ja mahdollisuuksien mukaan valita paikaksi sellainen, mikä on haastateltavalle entuudestaan tuttu. (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 24, 29.) Tämä oli alkuperäinen ajatuskin, haastatella nuoria miellyttävässä ja rauhallisessa tilassa Tyttöjen Talon yksilöhuoneessa. Zoom-sovellus lopullisena virtuaalisena haastatteluympäristönä kuitenkin yllättäen poisti valtasuhteita ja tasavertaisti tilannetta, joka oli meille kaikille uusi.

4.2.2 Ryhmätoiminta

Tarkoitus tässä opinnäytetyössä oli tutkia nuorten keho- ja ruokasuhteiden lisäksi heidän kokemuksiaan ruoka- ja kehoteemaisesta ryhmätoiminnasta ja koska sellaista strukturoitua konseptia tai sapluunaa ei ollut valmiina, suunnittelin ja toteutin sen itse.

”Mulla on merkitystä”- ryhmätoiminta aloitettiin Zoomin välityksellä 19.3.2020 eli kaksi viikkoa ennen alkuperäistä ajankohtaa siksi, koska siihen oli mahdollisuus ja koska koin, että se saattaisi tukea hyvinvointia koronaan liittyvän eristäytymisen alkuvaiheen aikana.

Ryhmän aloitti viisi nuorta, joista yhden ryhmävalmennuksen jouduin harmillisesti päättämään kolmen ensimmäisen kerran jälkeen, koska nuori ei pystynyt syystä tai toisesta sitoutumaan tapaamisiin.

Neljää ryhmässä aloittanutta ja siinä jatkanutta nuorta yhdisti se, että he kuuluivat ikänsä puolesta (23–27 v.) nuorisolain piiriin (Nuorisolaki 1285/2016) ja he olivat kiinnostuneita ruoka- ja kehosuhdeteemaisesta ryhmätoiminnasta. He myös määrittivät itsensä tytöiksi, naisiksi tai tyttöyttä itsessään pohtiviksi.

Ryhmäkertoja oli kymmenen ja kaikki olivat samanaikaisesti paikalla kuudella kerralla. Yhdellä kerralla oli paikalla vain yksi ja kolmella kerralla mukana oli kolme nuorta. Poissaoloista ilmoitettiin kuitenkin aina asianmukaisesti ja poissaolijoita ohjeistin ryhmäkerran sisällöstä muilla tavoin. Ryhmän toimintaa tuki myös yksityinen facebook-ryhmä, missä jaettiin mm. ryhmässä tuotettuja materiaaleja, kotitehtäviä ja erilaisia vinkkejä ja ideoita ruoka- ja kehosuhteen tiimoilta.

Rakensin ”Mulla on merkitystä”-ryhmävalmennuksen ruokasuhteen viitekehyksen (Talvia & Anglé 2018) pohjalta ja sitä soveltaen ja sen tarkoituksena oli tukea ryhmään osallistuvia tulemaan osallisiksi omasta ruokasuhteestaan sekä lisätä ymmärrystä siihen vaikuttavista tekijöistä (Liite 6.). Ryhmässä käyttämiäni toiminnallisia harjoituksia lähdin rakentamaan pääasiallisesti KEHUVAssa kehitettyjen tai siellä kerättyjen, muiden tekemien tai niistä muokattujen harjoitusten pohjalta. Lisätyötä teetti kuitenkin kaikkien materiaalien muokkaus virtuaalimaailmaan sopivaksi.

Ryhmätoiminta toteutettiin myönteisen tunnistamisen periaatteita noudattaen. Myönteinen tunnistaminen on asenne ja toimintapa, mikä ohjaa kohtaamaan yksilöt ja yhteisöt yhdenvertaisesti, toimijuutta ja osallisuutta edistäen. Voimavarakeskeisen tunnistamisen, tunnustamisen ja tukemisen lähtökohtana on nuoren oman kokemusmaailman arvostaminen ja sen nostaminen keskiöön. Myönteisen tunnistamisen tavoitteena onkin kokemus tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. (Häkli, Kallio & Korkiamäki 2015, 11, 21–22, 24, 225.) Lisäksi omat kokemukseni ja ymmärrykseni KEHUVAssa (Kehuva 2019), ruokasuhteen viitekehyksestä (Talvia & Anglé 2018) sekä pitkä työkokemus nuorten parissa työskentelystä toivat omat mausteensa ryhmän toimintaan. Ryhmätoiminnasta syntyi sivutuotteena myös kooste harjoituksista ammattilaisten ruokasuhdetyöskentelyn tueksi.

4.3 Aineiston analyysi

Haastatteluja tein yhteensä kuusi, joista viisi oli yksilöhaastatteluja ja yksi ryhmähaastattelu. Tässä tutkimuksessani analysoin yhteensä neljää yksilöhaastattelua ja yhtä kolmen hengen ryhmähaastattelua. Yhden yksilöhaastattelun jätin kokonaan käyttämättä, sillä en kokenut eettisesti oikeaksi käyttää alkuvaiheessa ryhmän päättäneen antamaa haastattelua. Yhden haastattelun äänitin puhelimellani, loput Zoom-alustan kautta ja litteroin eli siirsin ne kirjalliseen muotoon sanatarkasti ja yksityiskohtaisesti. Haastatteluaineistoa kertyi yhteensä 30 sivua.

Rakensin analyysini Amedeo Giorgin alunperin kehittämän fenomenologisen menetelmän pohjalta, jota Juha Perttula myöhemmin on muokannut haastatteluanalyysiin paremmin sopivammaksi (Lehtomaa 2011, 181).

Olen pyrkinyt tutkimuksessani kulkemaan ns. hermeneuttista kehää tehdessäni tulkintoja haastateltavien kertomuksista. Olen sisäistänyt sen, että haastattelulla keräämäni tieto on ollut vain pohjatyö aineiston kanssa analyysivaiheessa käytävälle dialogille. Olen pyrkinyt kriittisesti refleктоimaan omaa suhdettani, ennakko-oletuksiani ja aiempia havaintojani jokaisessa analyysin vaiheessa tiedostaen niiden mahdollisen vaikutuksen tulkintoihini ja prosessin edetessä aina spiraalimaisesti palannut keskustelemaan alkuperäisen aineiston kanssa. (Laine 2015, 38.)

Analyysivaiheessa tuli esiin fenomenologisen reduktion toinen merkittävä tehtävä tai rakenne. Tutkijan tulee omaa mielikuvitusta hyväksi käyttäen tutkia löytämiään merkityksiä, sulkea tutkittavan kokemuksista pois epäolennaisuudet ja tällä tavoin löytää vain ne merkittävimmät ytimet, joiden välisiä elettyjä ja mahdollisia merkityssuhteita hän lopulta lähtee tutkimaan. (Lehtomaa 2011, 165, 166.) Tätä pyrin noudattamaan koko analyysiprosessin ajan olemalla avoin ja utelias.

Käyttämässäni Giorgin ja Perttulan analyysimenetelmän ensimmäisessä, yksilökohtaisen osan muodostamisessa on seitsemän vaihetta:

1. Tutkimusaineistoon perehtyminen avoimin mielin, kokonaisuuden hahmottaminen.
2. Tutkimusaineistoa jäsentävien keskeisten sisältöalueiden muodostaminen
3. Merkityssuhteiden erottaminen toisistaan.
4. Merkityssuhteiden muuntaminen tutkijan kielelle.
5. Merkityssuhteiden ja niistä tehtyjen muunnosten sijoittaminen sisältöalueisiin.
6. Sisältöalueittaisten yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostaminen.
7. Sisältöalueista riippumattomien yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostaminen. (Lehtomaa 2011, 181.)

Etenin oman ymmärrykseni mukaisesti. 1) Aloitin kaikkien haastattelujen analysoinnin lukemalla ne aluksi ajatuksella ja pyrin hahmottamaan kokonaisuuden. 2) Jaoin haastattelun sisällön sieltä nousseisiin merkityksellisimpiin teemoihin ja 3) sijoitin niiden alle havaitsemiani, niitä kuvaavia merkityssuhteita, kokonaisia lauseita, tai osia niistä. 4) Kirjoitin ne uudelleen ymmärrettäviksi, toteaviksi lauseiksi ja 5) sijoitin ne uudelleen merkityksellisimpien teemoja alle 6) samalla muodostaen niihin kuvaavia

alaotsikoita, jotka auttoivat yksilökohtaisten merkitysverkostojen jäsentämisessä. 7) Yhdistin kattoteemojen alla olevia samankaltaisia merkitysverkostoja keskenään ja muodostin niistä lopullisen yksilökohtaisen merkitysverkostoaalyysin, jonka kirjoitin auki ikään kuin raportin muotoon.

Näiden vaiheiden jälkeen toivoin saavuttaneeni yksilön kokemusmaailman sellaisena kuin se heille ilmeni. Tarkoitukseni ei kuitenkaan ollut tutkia yksittäisten nuorten kokemuksia, vaan yksilöhaastatteluista nousseita yhteisiä merkityksiä tai ilmiöitä, eli niitä, joista muodostettaisiin tutkimuksen seuraava taso, yleinen merkitysverkosto. Yksityiset merkitykset muuttuvat yleisiksi silloin, kun tärkeimmät ilmiöt todetaan kaikilla koetuiksi ilman, että mitään merkityksiä niistä suljetaan pois (Lehtomaa 2011, 185–186).

Siirryin Giorgin ja Perttulan toiseen vaiheeseen ja etenin järjestyksessä.

1. Tutkimusasenteen omaksuminen: yksilökohtaiset merkitysverkostot ovat ehdotelminä yleisestä tiedosta.
2. Merkityssuhteiden erottaminen ja muuttaminen merkityssuhde- ehdotelmiksi.
3. Sisältöalueiden muodostaminen.
4. Merkityssuhde-ehdotelmien sijoittaminen sisältöalueisiin.
5. Sisältöalue-ehdotelmien muodostaminen.
6. Muodostetaan ehdotelmat yleiseksi merkitysverkostoksi.
7. Yleisen merkitysverkoston muodostaminen. (Lehtomaa 2011, 181.)

Kokemus rakentuu erilaisista merkityksistä ja niiden välisistä suhteista. Fenomenologiassa ei kuitenkaan olla kiinnostuneita yksittäisistä merkityksenannoista, vaan sitä, miten nämä merkitykset kietoutuvat toisiinsa ja minkälainen suhde, merkitysverkosto niiden välille syntyy. (Moilanen & Rähä 2015, 52–53.) Toisen vaiheen jälkeen olin muodostanut kolme kertomusta tutkittavia yhdistävistä kokemuksista, merkitysverkostoista; solmuisa keho, riittämätön minä sekä tunteiden syömistä ja syömistä tunteisiin.

Fenomenologinen analyysi on menetelmänä hyvin joustava. Sitä voidaan ja on suota-vaakin oman tutkimuksensa tarpeiden mukaisesti muokata ja muunnella (Lehtomaa 2011, 181–182.) Analysoidessani ryhmähaastattelua käytinkin tätä mahdollisuutta hyväkseni, koska aineisto ei ollut riittävä neljäntoista kohdan analyysiin. Näin päädyin

käyttämään vain yksilökohtaisen analyysin vaiheita 1–7. Kuviossa 3 on nähtävissä yksi esimerkki analyysin konkreettisesta etenemisestä kohti merkitysverkostojen muodostamista.

<i>KATTOTEEMAT</i>	Ryhmätyöskentely	Mitkä tekijät sen mahdollistivat?	Mitä itsessä tapahtui?	Mikä oli merkityksellistä?
<i>MERKITYSSISÄLTÖJÄ</i>	"Mä oon ottanut tän sillai tosi neutraalisti, koska mä oon yleensä niin ryhmätyöskentelyvastainen, mut tää on ollut niinku sinänsä positiivinen kokemus..."	"...toi X:n mainitsema niinku yhteisöllisyys, niin se niinku vaikka tää oli etänä"	"Mulle tää on ainakin auttanut silleen niinku neutraloimaan monia asioita tai niinku ajatuksia, vaikealta tuntuvia niin ku ajatuksia niinku itsen tai kehoon liittyen."	"...sitten kaikkien niinku ajatuksia kuulee ja sitkun voi löytää semmosia yhtymäkohtia."
<i>MUUNTAMINEN TUTKIJAN KIELELLE</i>	Nuori B kertoo olleensa aina ryhmätyöskentelyvastainen, mutta tässä ryhmässä työskentely on tuottanut hänelle siitä positiivisen kokemuksen.	Huolimatta ryhmän muuttumisesta virtuaaliseksi se koettiin yhteisölliseksi.	Syvällisempi ymmärrys itsestä auttoi neutralisoimaan vaikeiltakin tuntuvia ajatuksia itsestä ja kehosta.	Yhdessä ajatusten ja kokemusten pohtiminen ja jakaminen koettiin antoisaksi.
<i>ALAOTSIKOT</i>	Mä pystyn tähän.	Olen turvassa.	Lempeästi itselle.	Vertaistuen voima.
<i>LOPULLISET TEEMAT</i>	Kokemuksia ryhmätoiminnasta		Kokemuksia ryhmän vaikutuksesta itseen.	

Kuvio 3: Esimerkki tässä tutkimuksessa tehdyn ryhmähaastattelun analyysistä.

5 TULOKSET

Fenomenologinen ymmärtäminen tapahtuu toisen ihmisen todellisuudessa ja todellisuudesta. Olen tässä tutkimuksessani pyrkinyt ymmärtämään empiiristen tutkimusteni kautta nousseita ilmiöitä käymällä vuoropuhelua niiden elämäntilanteiden kanssa, mihin haastattelemiä nuoret kokevat olevansa suhteessa ja tässä luvussa tulen niitä avaamaan niitä olemassa olevan teoreettisen tiedon sekä oman ymmärrykseni ja todellisuuteni valossa. (Lehtomaa 2011, 190–191.)

Kuten jo luvussa 4.1.3 mainitsin, tässä tutkimuksessa käyttämäni fenomenologinen suuntaus kuuluu ymmärtävän psykologian ja ymmärtävän sosiologian alakäsitteisiin, missä tutkitaan mieltä kokemuksellisesta näkökulmasta. Subjektiiviset kokemukset rakentuvat merkityksistä ja niiden välisistä suhteista ja vaikka ne ovat yksityisiä ja omakohtaisia, muuttuvat ne jaettuna yhteiseksi, kulttuuriseksi ja sosiaaliseksi todelli-

suudeksi. Sama tapahtuu myös toisin päin; kun kokemus kohdentuu sosiaalisessa kontekstissa, tulee siitä osa myös henkilökohtaista kokemusmaailmaa. (Latomaa 2011, 24, 29.) Fenomenologisessa tutkimuksessa merkityksistä voidaan tehdä yhteneviä tulkin-toja samankaltaisten yhteiskunnallisten ja kulttuuristen taustatekijöiden perusteella, mutta pääpaino on kuitenkin ihmisten välisten merkitysmaailmojen ymmärtämisessä (Laine 2015, 29–32). Harvoin pystytään tekemään analyysin tuloksista yleistyksiä, vaikka yksilöiden kokemuksellisuuden lisäksi onkin mahdollista kuvata ja ymmärtää yleisellä tasolla myös kaikkien tutkittavien kokemuksia (Perttula 2011, 154). Fenomenologisessa viitekehyksessä ilmiöitä tutkiessani kokemusten kautta etenin yksilöllisestä yleiseen, henkilökohtaisesta ryhmäkohtaiseen, tavoitteena yhdistävien tekijöiden löytäminen ja niiden muuntaminen kaikkia koskeviksi kokemuksiksi (Kananen 2013, 30).

Tässä luvussa nostan tarkasteluun tutkittavien kokemuksista löydettyjä yhteisiä tekijöitä ja avaan tarkemmin niihin liittyviä yleisiä ilmiöitä. On kuitenkin tärkeää huomioida, että tutkittavien kokemusmaailmoissa oli paljon myös heitä erottavia tekijöitä, myös onnistumisen ja voimaantumisen kokemuksia, joita tässä opinnäytetyössä ei tule esille, mutta joilla on kuitenkin merkitystä tutkittaville itselleen.

5.1 Kokemuksia suhteessa itseen, kehoon ja ruokaan

5.1.1 Riittämätön minä

Suhde itseen koettiin kaksijakoiseksi. Toisaalta tutkittavat kokivat, että itsessä asuu hyväntuulinen, itseensä uskova ja toiveikas osapuoli ja toisaalla se lannistava minä, joka pelkää ja uskoo epäonnistuvansa eikä sen vuoksi koe tarvetta edes yrittää.

Jotenkin sit kuitenkin usein se on mennyt kuitenkin silleen et se painaa enemmän se lannistava tyyppi ja tavallaan alkaa uskoo enemmän sitä.

Tutkittavien mielet kantoivat taakkoja menneisyydestä ja ne vaikuttivat osaltaan myös mielenhyvinvointiin ja itsestään huolehtimiseen. He ymmärsivät ja olivat hyvin empaattisia muiden huolia, haasteita ja kehoja kohtaan, mutta omalla kohdalla kokivat vaikeaksi toteuttaa itsemyötätuntoa ja armollisuutta.

...on tosi hankala välillä löytää jotenkin asioita, että mihin voisi sitten olla tyytyväinen itsessään.

Suhde itseen rakentuu pitkälti suhteista ja suhteessa toisiin ihmisiin. Vaikka tutkittavat valikoituivat sattumanvaraisesti, ilman tiukkoja osallistumiskriteereitä, fenomenologinen analyysi nosti heidän samankaltaiset taustansa esille. Merkittävimmiä tekijöiksi, jotka määrittivät tutkittavien suhdetta itseen, nousi tässä tutkimuksessa kouluksaaminen ja yksinäisyyden kokemukset.

Jotenkin et mä nään itteni useasti semmosena miten se niinku sanois ei niinku luuseri tai semmonen vaan niinku sellasena, joka on tehny virheitä tai ainakin enemmän virheitä kuin muut.

Suomalaisnuorten kokemuksia yksinäisyydestä ja kiusaamisesta on selvitelty vuosittain vuodesta 2006–2011 vuosittain ja sen jälkeen kahden vuoden välein ja ne ovat olleet osa laajempaa kouluterveyskyselyä. Yksinäiseksi itsensä joko melko usein tai jatkuvasti kokevia 8–9-luokkalaisia oli Suomessa vuonna 2019 10,7 %, lukiolaisia (1. ja 2. luokka) 11,7 % ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevia 10,9 %. Trendi on ollut vuosittain nouseva. (Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019.)

Kouluterveyskyselyjä kiusaamiskokemuksista on toteutettu vuodesta 2006 alkaen yhteensä kuusi kertaa. Kiusaaminen on tasaisesti vähentynyt vuosi vuodelta ja vuonna 2019 vähintään kerran viikossa tapahtuvaa koulukiusaamista on Kouluterveyskyselyn mukaan kokenut 8. ja 9.luokkalaisista 6 %, lukiolaisista (1. ja 2. luokka) 1 % ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista 4 %. (Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019.)

Kiusaamiskokemukset eivät kuitenkaan ulotu vain kouluihin, vaan sitä voi tapahtua myös muualla kuten armeijassa. Puolustusvoimien tasa-arvotutkimus vuoden 2017 tulosten mukaan vajaa puolet naisista ja miehistä 20 % olivat kokeneet sanallista kiusaamista tai eriarvoista kohtelua palveluksen suorittamisen aikana. Edellinen tutkimus toteutettiin vuonna 2011 ja siihen verrattuna kiusaaminen varusmiespalveluksen aikana oli hiukan vähentynyt. (Puolustusvoimat 2017.)

Tutkimusta ja seuranta yksinäisyydestä ja kiusaamiskokemuksista on tehty laajalti, mutta monet kohderyhmät, kuten työssäkäyvät, kotona lapsia hoitavat sekä ns. NEET-nuoret (Not in Employment, Education or Training) eli työn, koulutuksen tai työharjoittelun ulkopuolella olevat 15–29-vuotiaat nuoret ovat jääneet näiden tutkimusten

ulkopuolelle. Vaikka ajantasaista ja kaiken kattavaa tutkimustietoa ei siis ole käytettävissä, voidaan kiusaaminen ja yksinäisyys nähdä yhteiskunnallisena, inhimillisenä kärsimyksenä, joka koskettaa aivan liian monta Suomessa asuvaa lasta tai nuorta.

Tässä tutkimuksessa ei tutkittu eikä myöskään suoraan käynyt ilmi millä tavalla tutkittavat olivat kiusaamista kokeneet, mutta vahvasti tuli esille ajatus, että itsensä hyväksymisen ehtona oli muiden hyväksyntä.

Tutkittavat kokivat suhteensa itseen solmuisana. Eräs yksinäisyyttä ja kiusaamista kokenut tutkittava pohti, onko minä joku ulkopuolelta omaksuttu ajatusvääristymä, joka on vain ajan saatossa muokkaantunut todeksi.

Eka mulle tuli täst mieleen niinku solmu, että se tota olis niinku minä. Kokemukset koulusta ja sitten niinku esimerkiksi omasta yksinäisyydestä silloin ihan kouluaikoina, mutta ihan tähän päivään asti niin ne on niinku mikä tekee tekee sitä solmua ja sitte se myös ehkä ajatuksena, että ku siin on niin monta lankaa sylyssä niin on niiku vaikee erottaa, että missä se minä on.

Yksinäisyys voi olla vastentahtoista koettua yksinäisyyttä (loneliness) ja sitä voidaan tarkastella ja tutkia yksilön subjektiivisten kokemusten kautta, niiden tekijöiden valossa, joiden ajatellaan liittyvän tai vaikuttavan yksinäisyyskokemukseen. Tällaisia voivat olla mm. yksilön käsitys omasta sosiaalisesta asemastaan, kokemukset vuorovaikutusten ja kohtaamisten luonteesta tai siitä onko niitä voinut vapaasti valita. Myös yksilön odotusten ja todellisuuden väliset tekijät sekä luottamuspuola saattavat olla koettua yksinäisyyttä synnyttäviä tai lisääviä tekijöitä. Koettu yksinäisyys voidaan nähdä siis emotionaalisenä tilana, millä on vaikutusta yksilön minäkuvaan ja yleiseen hyvinvointiin. (Saari 2016, 14–15,19.)

Yksinäisyys voidaan kokea merkityksettömänä olemassaolona ja arvottomuutena ja sen taustalla voi olla myös erilaisia väkivaltakokemuksia, haasteita mielenhyvinvoinnissa tai laiminlyöntiä lapsuudessa tai nuoruudessa (Junttila 2018, 97, 137). Tässä tutkimuksessa ei tullut suoraan esille yksinäisyyttä selittäviä mahdollisia taustatekijöitä, vaikka kiusaamiskokemukset nousivatkin vahvasti esiin ja rinnalle.

Yksilö tekee tulkintaa omasta arvostaan ja ajatuksistaan toisten ihmisten kautta. Kiusaamis- ja yksinäisyyden kokemukset mitätöivät tätä arvoa ja heikentävät itsetuntoa. Tutkittavien on ollut vaikea arvostaa arvostaa itseään, jos ja kun he ovat kokeneet, että muutkaan eivät sitä tee.

Mä en ymmärrä, mikä mussa voisi olla kiinnostavaa.

Yksinäisyys voidaan nähdä myös sosiaalisena eristyneisyytenä (social isolation), jolloin kyse on enemmänkin yksilön pysyvien ihmissuhteiden määrän ja laadun tasapainosta ja sitä pyritään selittämään ja tarkastelemaan yhteiskunnan erilaisten sosiaalisten mekanismien kautta. Yksinäisyyttä voidaan tarkastella myös vapaaehtoisena yksinäisyytenä (solitude), jolloin se määritellään olevan valittu olotila, eikä sillä nähdä olevan negatiivista vaikutusta yksilön hyvinvointiin. (Saari 2016, 14–16, 20.) Tutkittavat toivat esille pikemminkin kokemuksia perustavanlaatuisesta yksinäisyyden kokemuksesta eikä mainintaa ystävien tai läheisten vähäisyydestä tai kontaktien määrästä ollut. Vapaaehtoista yksinäisyyttä se ei kuitenkaan ole ollut.

Jukka Kangasniemi (2008) tutki väitöskirjassaan yksinäisyyden kokemisen erilaisia merkityksiä ja yksinäisyyden vaikutuksia nuorten elämään suomalaisessa nykykulttuurissa. Kattava, 700 kirjoituksen aineisto on koottu vuosilta 1994–2004 Yleisradion tekstiteeveen nuorten palstalle kirjoittamien 15–30-vuotiaiden nuorten julkaisuista. (Kangasniemi 2008, 18–19, 296.)

Koulukiusaaminen ja sitä mahdollisesti seurannut tai sitä edeltänyt yksinäisyys voi tuottaa riittämättömyyden tunteita ja ulkonäköpaineita.

Kun mä oon ollu koulukiusattu on tullu sellanen et ei oo riittävä tai pitäis olla tietyn näköinen, et mut jotenki hyväksyttäis ulkopuolelta paremmin ja mä hyväksyisin paremmin itteni.

Myös Kangasniemen (2008) tutkimus tukee tätä tässä tutkimuksessa tehtyä havaintoa. Kangasniemen tutkimuksessa yksinäisyyttä selittävät tekijät jaetaan sisäisiin (persoonaa, luonteenpiirteet ja käyttäytyminen) ja ulkoisiin syihin (tilanne- ja ympäristötekijät). Kiusaamiskokemuksilla ja yksinäisyydellä nähdään vahva korrelaatio ja kiusaaminen onkin Kangasniemen tutkimuksessa toinen yleisimmistä, yksinäisyyden syntymistä selittävistä ulkoisista tekijöistä. Kiusattujen yksinäisyyden kokemus ilmenee vahvasti suhteessa vertaisiin ja ystävyysuhteiden muodostaminen ja ihmisiin luottaminen on haastavaa. (Kangasniemi 2008, 243, 283.)

Kiusaaminen voidaan kokea fyysisenä, verbaalisena tai ulkopuolistamisena eli ostrakismina (Junttila 2018, 49). Kiusaamisen kohteeksi joutuminen voidaan kokea myös

itsestä johtuvaksi, jolloin se nähdään sisäistä yksinäisyyttä selittävänä tekijänä ja jolloin häpeä sekä itsesyytökset lisäävät kelpaamattomuuden kokemusta ja heikentävät sekä itsetuntoa että itsensä arvostamista. Koulukiusaamisella ja ulkonäön arvostelun kohteeksi joutumisella nähdään olevan yhteyttä myös syömishäiriöihin. (Kangasniemi 2008, 239, 241, 257.) Vaikka syömishäiriöistä ei tässä tutkimuksessa ollut viitteitä, koettiin suhde ruokaan kuitenkin monin tavoin haastavana ja tunteet ohjasivat pitkälti syömistä.

Vaikka suhde itseen koettiin melko negatiivisessa valossa ja siihen oli vaikuttamassa vahvoja tekijöitä, suhtauduttiin nykytilanteeseen kuitenkin myös myönteisesti.

Mä en pidä itseäni enää niin huonona ihmisenä.

Myös tulevaisuuden suhteen oltiin toiveikkaita ja valmiita myös työstämään monin eri tavoin sellaisia asioita, joilla voisi olla merkitystä oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

5.1.2 Solmuisa keho

Kehonkuva on mielikuva siitä, minkälaisena yksilö itsensä näkee ja miten kokee muiden hänet näkevän. Kehonkuvaa muokkaavat yhteiskunnalliset ja kulttuuriset normit, arvot, asenteet, vaatimukset ja odotukset vuorovaikutuksessa yhdessä muiden ihmisten kanssa. (Martin & Saariranta 2020, 24, 30.)

Haastateltujen nuorten kokemukset omasta kehosta olivat negatiivisesti sävyttyneitä. Vaikka jokaisen tutkittavan kohdalla löytyi kehoa kohtaan myös armollisuutta ja hyviä hetkiä, tuli esille kelpaamattomuuden kokemuksia ja erityisesti ulkonäköön liittyvää riittämättömyyttä ja kehohäpeää.

Mää oon tosi erkaantunu mun kehostani. Mun aivotkaan ei välillä ees muista ennen kuin mä menen peilin eteen et aa, toltä mä näytän. Se niinku on apu sille, että mä pystyn kävelemään ulkona, et mä en ajattele sitä, miltä mä näytän, koska muuten mua hävettäis ihan liikaa olla ulkona.

Tutkittavat kokivat kehon olevan solmussa ja heidän on välillä ollut vaikea löytää kehostaan asioita, mihin olla tyytyväisiä. Kehoa kohtaan ajoittain koettu itseinho tai kehoviha ovat olleet myös vaikuttamassa toimintakykyyn heikentäen sosiaalisia suhteita ja vähentäen arkiliikkumista.

Oon yrittänyt nykyään vähän kävelläkin eri paikkoihin, mut sekin on vielä siellä niinku tulossa, mutta ei ihan vielä. Tällä hetkellä se on niin, et mä en mielelläni liiku niin paljoo kuin mä haluaisin liikkua.

Toisaalta aikoina tai hetkinä, jolloin tutkittavilla oli tarpeeksi voimavaroja pitää huolta fyysisestä terveydestään, kokivat he saavansa liikkumisesta ja liikunnasta kehollista mielihyvää.

Ne huolet, huolet poistuu ja niinkun semmonen henkisesti kevyt olo ja siten oikeastaan pystyy keskittymään siihen hyvään oloon, minkä saa aikaan sillä, että sun keho liikkuu tai sun keho tuottaa niitä hormooneja. Et sit on niinku tyytyväinen siihen oman kropan toimintaan ja siihen niinku ja on myös kiitollinen siitä, että se jaksaa, koska se on.

Osa tutkittavista koki kehotytyttömyydellä olevan yhteyttä myös kokemukseen kehon toiminnallisuuden riittämättömydestä. He kokivat olevansa jo lähtökohtaisesti erilaisia tai jopa vääränlaisia.

Se on niinku lapsesta asti ajatellu, että, että oma kroppa on vajavainen tai että se nii, et se ei oo samanlainen kuin muilla. Kun mä olen syntynyt keskosena ja sit se vaikutti niinku joihinki kehollisiin asioihin esim. niinku lihaksistoon ja hengityselimistöön ja niinku tähän mun puheääneen et se on vähän käheempi tai matalampi.

Myös Mikko Rosenberg pohtii artikkelissaan kehohäpeää toiminnallisuuden näkökulmasta. Minkälainen on yhteiskuntakelpoinen keho? Miten määritellään normaalius ja milloin keho tulkitaan vääränlaiseksi, sairaaksi tai epäkelvoksi? Ihmisen kehon koko, vammaisuus tai esimerkiksi neurokognitiiviset häiriöt voidaan tulkita olevan osa yksilön kehon sellaisia toiminnallisia ominaisuuksia, jotka saatetaan työmarkkinoilla ja yhteiskunnan talouspolitiikassa nähdä ”ei tuottavina”. Myös tämänkaltaisen kehon toiseuden kokemus voi tuottaa kehohäpeää. (Rosenberg 2017.)

Tutkittavat näkivät kehossaan olevan myös vahvuuksia, tekijöitä, mitä he tai heidän kehojaan arvioivat voisivat arvostaa.

Mulla on superhyvä immunitetti, mä en oo ikinä sairas, mun jalkalihakset on vahvat ja mä jaksan kantaa asioita.

Tässä tutkimuksessa suurimmaksi kehotytyttömyyttä synnyttäväksi tai sitä lisääväksi tekijäksi osoittautui kuitenkin ulkopuolelta tulevat ulkonäköpaineet ja sitä selittäväksi tekijäksi erityisesti näitä paineita välittävä ja toisaalta myös tuottava media.

Suhteesta kehoon, ni se on sekään ei oo niin myönteinen ehkä, et ite mä tota jotenkin koen, että tää mun keho tai vartalo ei oo semmonen miltä mä haluaisin et se näyttäisi ja se tulee semmosist ulkonäköpaineist ja ne tulee jostain sosiaalisesta mediasta ja näin.

Media heijastaa yhteiskunnallisia arvoja ja asenteita, mutta myös tuottaa niitä. Sillä on valta määritellä, minkälaisia merkityksiä missäkin ajassa keholle annetaan ja missä kontekstissa niitä tulkitaan. Se kertoo minkälaisia meidän tulisi olla, jotta sopisimme normaaleina pidettyihin ja sallittuihin rajoihin, raameihin, joita harvoin edes kyseenalaistetaan, koska niistä on tullut yleisesti hyväksytyjä arjen ja olemisen jäsentäjiä. Medialla on suuri valta tuottaa ja muokata kehollisia käsityksiä ja se osaltaan myös määrittelee, minkälaisena itsemme näemme ja kuinka meidät nähdään. (Laiho & Ruoho 2005, 6–9, 157.)

Tutkittavat kokivat median ja erityisesti sosiaalisen median tuottavan vahvoja mielikuvia hyväksyttävistä kehollisista ja kauneudellisista kriteereistä, jollaista tulisi tavoitella. He eivät kokeneet sijoittuvansa hyväksyttävään profiliin tai täyttämään muiden asettamia ulkonäkökriteereitä. Myös erityisesti urheilumaailmassa tapahtuva vertailukulttuuri koettiin jopa raadolliseksi.

Ehkä niinku ymmärtävä, hyväksyvä tietyl taval toi suhde, mut sit mut kuitenkin samaanaikaan semmonen niinku tuomitseva ja vähän semmonen niinku painostava tai semmonen, et aivois näkee jotain tiettyi kuvii tai näkyjä jostain ja miks mun keho ei oo semmonen.

5.1.3 Tunteiden syömistä ja syömistä tunteisiin

Tässä tutkimuksessa nousi esille, että haastateltujen nuorten syömistä säätelevät pääsääntöisesti ulkonäköpaineet ja kelpaamattomuuden kokemukset. Vaikka tietovaranto terveyttä edistävästä syömisestä oli kaikilla tutkimukseen osallistuneilla valtava, ohjasivat valintoja kuitenkin erityisesti tunteet sekä lapsuuden tapa- ja toimintakulttuuri.

Tutkittavat kokivat tekevänsä paljon töitä paremman ruokasuhteen rakentamisen eteen ja monet näkivät suhteensa ruokaan menneen lähiaikoina myönteisempään suuntaan, vaikka itselle asetettuja tavoitteita ei olisi aina kyettykään noudattamaan.

Tulee sellaisia kausia, et että on niinku, et syö vaikka tosi paljon vaan herkuja ja epäterveellistä ruokaa ja on vaikee pitää kiinni mistään, vaikka ihan vaikka ihan normi ruokarytmistä. Sitten aina vähän tulee vähän semmosia tsemppikausia, et okei, nyt yrittää paremmin.

Suhteeni ruokaan on parantuntu tässä vuoden sisällä, puolen vuoden sisällä niinkun ihan superpaljon, että mä ennen koin ruoan semmosena lohtuna ja semmosena niinku et tästä saa hyvää oloa, ihan sama miten paljon mä syön, mä haluan tästä hyvää oloa.

Kohtuullisuusajattelu, ruokarytmin säännöllisyys ja terveystieteelliset näkökulmat olivat tutkittavilla hyvin tiedossa, mutta toisaalta koettiin, että niistä oli vaikea pitää kiinni. Tutkittavat tiedostivat hyvin myös ruokasääntöjen, ruokapyramidiin ja lautasmallien voivan toimia tiukkoinakin raameina ja tuovan näin turvaa ruokakäytökseen, mutta toisaalta ymmärsivät myös joustamattoman ruokasuhteen tuomat vaarat.

Ja sitten toisaalta tämmösen yritän niinku semmosta, mikä, kohtuusajattelua, että ettei niinku ettei pääse liian tiukka- ja kiinteäksi tai tälleen niinku muulla tavoin harmilliseksi se keikahtamaan.

Mää pidän sen niinku asiallisena. Et mä en niinku, mä pidän niinku tunteet pois siitä, niinku mä en ajattele siitä hyvää enkä pahaa, vaan silleen että hmm, jotenkin mä yritän niinku ajatella sitä ehkä niinku tieteellisen objektiivisesti.

Ruoka, syöminen ja ruoan valmistaminen voivat aiheuttaa suuriakin tunteita ja tutkittavat ilmaisivatkin monesti pyrkivänsä tarkastelemaan ruokaa ja syömistä vain pelkkänä faktana, tietoperustaisesti ja asiallisen tunteettomasti. Silloin se nähtiin erityisesti kehon polttoaineena ja vitamiinien lähteenä, joka mahdollisti kaiken muun toiminnan.

Mut tota niinnii, silti mä oon niinku pystynyt pitämään siihen ruokaan sellasen hyvän, hyvän suhteen, et mä niinku oon, oon niinku syön niinku säännöllisesti ja ja terveellisesti niitten ruokapyramidiin ja lautasmallien ja kaikkien mukaan ja näin, että sitten jaksaa just niinku lenkkeillä.

Toisaalta tutkittavat kokivat ruoan joskus myös neutraaliksi ja pystyivät nauttimaan siitä ilman syyllisyyttä tai ahdistavia ajatuksia.

Ja mä tykkään ruoasta, ruoka on hyvää. Mä tykkään tosin monesta eri ruoasta. On tosi vähän ruokia mistä mä en tykkää. Ainoa mistä mä en tykkää on maksalaatikko ja simpukat ja etanat. Kaikki muu menee ihan helposti. Kotiruoka on paras ruoka.

Merkittävimmäksi yhteiseksi ruokasuhteeseen vaikuttavaksi tekijäksi nousi kuitenkin tunteiden vaikutus syömiseen. Tutkittavat käyttivät ruokaa ja syömistä tunteiden säätelyyn, jolloin myös menneisyys oli vahvasti ruokasuhteessa läsnä. Tunteet ohjasivat monitahoisesti valintoja ja vaikuttivat myös voimavaroihin ja toimintaan.

Et no niinku vaikka et mun, mun on ollu vaikee estää itteäni syömästä tyytyteen, suruun, iloon, ihan kaikkeen. Mä vaan, se on ollu mun tapa säädellä mun omaa mielialaa syömällä.

Tunnesyöminen on tunne-elämän tarve, reaktio, millä pyritään säätelämään voimakkaita ja epämiellyttäviä tunteita tilanteissa, kun muut keinot eivät tunnu riittävilta. Ikäviä tunteita pois syömällä pyritään lievittämään hankalia oloiloja ja hallita ahdistavia tunteita. Tunteita voidaan yrittää kontrolloida myös syömättömyydellä tai noudattamalla erilaisia sääntöjä ja rajoituksia, jolloin saa tunteen, kokemuksen omasta pystyvyydestä ja joka lieventää vaikeiden tunteiden tuomaa pahaa oloa. (Meskanen 2018, 13, 16, 27.)

Ulkonäköpaineilla ja kelpaamattomuuden kokemuksilla oli vaikutusta negatiivisten tunteiden syntymiseen ja ne ohjasivatkin tutkittavia laihdutus- ja kehonmuokkausajatuksiin; he kokivat haluavansa olla hyväksytyjä, kuulua joukkoon, olla kuten muutkin.

Sit oli toi suhde ruokaan, nii tota emmä tiää, jotenkin, et on niinku siis semmonen, et ymmärtää et tota tai siis kun mulla on joskus, on ollu sellaisia päiviä tai hetkiä, et ei oo tehnyt yhtää mieli syyvä, ni tai just se liittyy haluun vain laihduttaa, on ymmärtänyt et se ruoka on hyvin tärkeä ja se vaikuttaa myös moneen muuhun asiaan.

Sekin on niinku jollakin tasolla jossakin vaiheessa vaikuttanut ajatustasolla, et pitää yrittää vähentää syömistä, et mä voisin olla hoikka ja näyttää hyvältä niinku X.

Tunnesyömiseen liittyy vahvasti yhteiskunnassa vallalla olevat normit kehon koosta. Hyväksyttävä hoikkaus yhdistetään kauneuden lisäksi myös itsestään huolehtimiseen, terveyteen sekä menestyksekkyyteen ja näin normatiivinen, vääristynyt ajatus ohjaa meitä määrittelemään kehomuottiin mahtumattomat sairaammiksi sekä sosiaalisilta ja älyllisiltä ominaisuuksiltaan heikommiksi. Jos yksilön ajatus omasta arvosta pohjautuu kehon kokoon tai jos muottiin mahtumattomuus määrittää minäkuva, voi yksilö kokea olevansa epäonnistunut ja altistuu näin itseinholle. Kehotyytymättömyyttä aiheuttaa niin todellinen ylipaino kuin subjektiivisesti koettu lihomisen tai lihavuuden kokemuksin, mitkä eivät välttämättä kuitenkaan aina vastaa todellisuutta. (Meskanen 2018, 29, 33, 38.)

Tutkittavat kokivat saaneensa tutuista ja totutuista tavoista turvaa erityisesti silloin, kun niihin liittyi tärkeitä ja merkityksellisiä ihmisiä tai hetkiä, vaikka ne eivät olisi palvelleetkaan terveitä elämäntapoja. Muutoinkin lapsuudenkodin tapa- ja toimintakulttuurilla koettiin olevan suurikin merkitys vielä vuosia jopa vuosikymmeniä myöhemmin.

Meil oli niinku semmosii tosi paljon sellaisia niinku, tosi paljon et monista asioista sai palkinnoksi, sai sit vaikka suklaapatukan tai jotenkin herkkuja tai viikonloppua odotettiin sen takia, et on, niinku meil oli yleensä perjantaisin niinku sellainen herkkuilt ja lauantai oli karkkipäivä. Nii jotenkin et ehkä se, et huomaa, et semmosta tekee itse vielä tosi paljon edelleen, sitä ruoalla, ruoalla ja erityisesti herkuilla palkitsemista. Mikä ei niinku, mikä ei oo kovin hyvä tai toimiva tapa mun mielestä, mutta siitäkin on hankala oppia pois, et tuntuu, et se on semmonen automaatio oikeestaan.

Tunnesyömiseen johtavat syyt voivat olla hyvinkin erilaisia. Se voi olla jo lapsuudessa opittu toimintatapa, jolloin ruoka tai herkut ovat saattaneet toimia palkintona, perustarpeiden paikkajana tai sillä on vaimennettu ikäviä tunteita. Sillä on voitu yrittää hallita myös turvattomuuden kokemuksia ja se on voinut toimia lohduttajana. Tunnesyömisellä voi olla juurensa myös erilaisissa elämäntilanteissa tai vaikeissa kokemuksissa, jolloin selviytymisen ehtona on ollut tunteiden tukahduttaminen tai eriyttäminen. Se voi pohjautua ulkonäkökeskeisen yhteiskunnan vaatimuksiin ja sisältäen näin aikomuksen laihduttamisesta tai pelkoa lihomisesta. Se voi olla syntynyt yksinäisyyden kokemuksesta, jolloin se saattaa palvella tyhjyyden täyttämistä. Myös stressi ja masennus saattavat tuottaa, mutta myös ylläpitää tunnesyömistä. (Meskanen 2018, 15, 51, 53, 55, 60, 85, 87.)

Monet tutkittavista myös kokivat, että kotoa saatu malli ruoan laittamiseen, ruokarytmiin tai ylipäätään syömiseen liittyviin asioihin ei ole ollut riittävää.

Mä elin aika kauan aikaa silleen niinku, et mä söin vaan kotona, eiku koulussa ruokaa, siis ruokaa. Mut kotona ei niinku oo tehty ruokaa, eikä ollu yhteisiä ruokailuhetkiä eikä oo oikeen ollu sellaista mallia, et aikuinen tekis niinku ravitsevaa ja terveellistä ruokaa ja pitäis itsestään huolta sillä tavalla.

Haastavaksi koetuista ruokasuhteista huolimatta tutkittavilla oli toive, että tulevaisuudessa ruokasuhte olisi tasapainoisempi ja stressittömämpi, jollakin tavalla mutkattomampi.

Jos pystyis olemaan enemmän tyytyväinen itseensä ja sit ihan sen takia vois tehdä parempia valintoja, vois jotenki ajatella et siitä tulee niinku et itelle tulis siitä parempi olo.

5.2 Kokemuksia ryhmätoiminnasta

5.2.1 Vertaistuen voima

Tutkittavat kokivat keho- ja ruokasuhteisiin yhdessä tutustumisen myönteisenä. Osa oli pohtinut jo pitkään eri tavoin keho- ja ruokasuhteemoja ja koki, että ryhmässä käydyt teemat toimivat jo osittain omien oivallusten ja ajattelutapojen vahvistajana.

”Mulla on merkitystä”-ryhmä oli jo lähtökohtaisesti vertaistuellinen niiltä osin, että kaikilla tutkittavilla oli kokemuksia kehosta, itsestä ja ruoasta, kuten meillä kaikilla. Ryhmässä tutustuttiin ruokasuhteeseen vaikuttaviin tekijöihin toiminnallisten harjoitusten ja niistä virinneiden keskustelujen kautta. Ryhmässä sai jakaa teemoista heränneitä ajatuksia ja kokemuksia juuri sen verran kuin koki itselleen luontevaksi ja turvalliseksi. Ilmapiiri oli tutkittavien kokemusten mukaan vapautunut ja kokemusten jakaminen toi vahvan vertaistuellisen elementin, mikä edesauttoi myös loiventamaan kriittistä suhtautumista itseen sekä vahvasti yhteisöllisyyden kokemusta. Vertaistuki nähtiinkin yhtenä ryhmän tärkeimmistä anneista.

...ja niin kun just se, että pääsi niinku muiden kanssa pohtimaan ja kuulemaan niinku muiden kokemuksia ja ajatuksia sen sijaan, että olis vaikka täyttänyt yksin jotain lomakkeita tai niinku vastannut johonkin kysymyslomakkeisiin.

Vaikka länsimaisessa yhteiskunnassa yksilökeskeinen kulttuuri kannustaa vertailukulttuuriin voi vertaistuellisilla ryhmillä olla merkittäviäkin myönteisiä vaikutuksia itsearvostukseen. Turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri ja myönteinen palaute mahdollistavat hyväksytyksi tulemisen kokemuksen juuri sellaisena kuin on. Itsearvostus muodostuu ja muokkaantuu, kun verrataan itseä muihin. Myös itsen vertailu ideaaliminän tai ihanneminän ja reaalin välillä vaikuttavat siihen, miten yksilö arvostaa itseään. Itsearvostusta muokkaavat myös vertailut itsen aiempiin saavutuksiin ja suorituksiin. Itsearvostuksessa on kyse omiin mahdollisuuksiin uskomisesta sekä kokemus omasta pystyvyydestä, pätevyydestä, kyvykkyydestä ja kyvyistä suhteessa itseen ja suhteessa muihin. (Ojanen 1996, 70, 201, 239.) Ryhmässä tuotiinkin vahvasti esille, että toisten ajatuksia, tunteita tai kokemuksia ei ole tarkoitus vertailla, arvioida tai arvostella, vaan yhdessä tutkia uteliaasti ihmetellen erilaisia ruokasuhteeseen vaikuttavia tekijöitä ja ilmiöitä sekä yleisellä että yksilötasolla. Tutkittavat kokivatkin vertaistuella olleen myönteistä vaikutusta oman itsensä arvostamiseen.

...sitten kaikkien niinku ajatuksia kuulee ja sit kun voi löytää semmosia yhtymäkohtia, ni se jotenkin ehkä vähän helpottaa sellasia pahimpia kulmia hiomaan, että muut kelailee ihan samoja juttuja tai silleen.

5.2.2 Uutta ja vanhaa – itseen tutustumista

Ruoka- ja kehosuhteisiin liittyvän pohdinnan ei varsinaisesti koettu kuuluvan kahvipöytäkeskusteluihin tai muutoinkaan normiarkeen ja tutkittavat kokivatkin tämän ryhmän toimineen helppona ja paineettomana alustana näihin aiheisiin tutustumiseen ja niistä keskusteluun.

Ryhmäteemat lisäsivät itsetuntemusta, tietoisuutta omasta ajattelusta ja ohjasivat tutkittavia kiinnittämään enemmän huomiota arjen pieniin tekoihin, jotka ilmensivät omaa suhtautumista ruokaan ja kehoon. Nuorten oma prosessointi tapahtui usein ryhmätapaamisten välissä, jolloin ajatusratoja lähti liikkeelle ja syvällisempi ymmärrys itsestä auttoi neutralisoimaan vaikeiltakin tuntuvia ajatuksia itsestä ja kehosta. Terävimmät kulmat hioutuivat ja muurit pehmentyivät.

Että siinä mielessä on tässä on ollut tosi paljon niinku kyllä semmosta ihan niinku uutta antia itselle paljon sellasii juttuja mitä ei oo niinku edes tajunnut miettiä tai sitten toisaalta se, että on niinku ollut paljon tuttuja ajatuksia

ja joihin on saanu ihan uutta perspektiiviä et vaik tajunnu et hei toi on oikeestaan vaikka on aika jumiutunut ajatus tai jotain.

Omaa toimintaa ohjaavien mallien tai skriptien tiedostaminen lisää itsetuntemusta ja auttaa myös ymmärtämään, minkälaisien lasien läpi maailmaa tarkastelee, minkälaiseksi oma todellisuus tulkitaan ja miksi. Itsetuntemus lisääntyy arjessa, omien havaintojen, valintojen ja kokemusten kautta ja näistä nousevia ajatussisältöjä voi tarkastella, kehittää ja rakentaa myös tietoisesti uudelleen. (Dunderfelt 2006, 22–23.) Itsetuntemus kehittyy parhaiten, kun omaa käsitystä itsestä verrataan muiden käsityksiin (Ojanen 2011, 94, 105). Tutkittavat nuoret toimivatkin toisilleen peileinä ja toivat erilaisia näkökulmia subjektiivisesti koettuihin asioihin.

5.2.3 Koronakevät ja virtuaalinen vuorovaikutus

Aluehallintovirasto lähetti 20.3.2020 suosituksen nuorisotyön toimijoille Koronasta johtuvan poikkeusajan toimintaohjeista. Ohjeistuksessa suositeltiin yksilötyössä mahdollisuuksien mukaan välttämään kasvokkain tapahtuvaa kontaktointia ja nuorisotyössä sekä työpajatoiminnassa siirtämään palvelut verkon välityksellä tapahtuviksi. (Valtakunnallinen Työpajayhdistys 2020a.) Tämä koski myös ”Mulla on merkitystä”-ryhmätoimintaa ja se siirtyi välittömästi netin kautta toteutettavaksi jo ennen ensimmäistä ryhmätapaamista. Alussa muutos herätti tutkittavissa pohdintoja ryhmän toimivuudesta ja ajatus verkossa toimivasta ryhmästä koettiin ensin vieraaksi. Ryhmäläiset kuitenkin kokivat myös virtuaaliryhmän toimivaksi ja tutustumisen muihin ryhmäläisiin yhtä lailla luontevaksi.

Et en mä ajatellu et tääl tulee semmonen olo et tää olis niinku ryhmä tai oppis yhtään tuntemaan et ketä tähän ryhmään kuuluu.

Tää oli niinku positiivinen yllätys, että niinku miten silleen mukavaa ja tavallaan niinku helppoo tää on ollut, jotenkin tää niinku kommunikointi ja semmonen vuorovaikutus.

Huolimatta ryhmän muuttumisesta virtuaaliseksi se koettiin yhteisölliseksi. Ryhmäytymistä ja yhteisöllisyyttä tukivat ryhmässä syntyneet omat rutiinit kuten kuulumisten vaihdot ja kotiaskartelun lomassa soitetut ja jaetut mielikappaleet sekä yhdessä asioihin tutustuminen ja niiden tutkiminen.

Täskin tavallaan sellasii tavallaan et semmosii yhteisöllisii fiiliksii on heränny.

Ryhmätoiminnasta muodostui myös koronakevättä strukturoiva tapahtuma, mikä koettiin tärkeäksi ja mitä odotettiin.

Tää oli tässä korona ajassa niinkun tosi tärkee niinkun semmonen viikon sosiaalinen tapahtuma.

”Mulla on merkitystä”- ryhmätoiminta koettiin tärkeänä ja merkityksellisenä, turvallisenä ja joustavana. Vaikka ryhmän jäsenet eivät aiemmin olleet kokeneet ryhmätyöskentelyä itselleen luontevaksi tai helpoksi, kokivat he tässä ryhmässä kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen olleen mukavaa ja sujuvaa.

Mä oon ottanut tän sillai tosi neutraalisti, koska mä oon yleensä niin ryhmätyöskentelyvastainen, mut tää on ollut niinku sinänsä positiivinen kokemus joo, positiivinen kokemus ryhmätyöskentelystä.

Vaikka ryhmätapaamisissa liikuttiin välillä vaikeidenkin teemojen äärellä, tutkittavat kokivat, että suurin anti oli jonkinlaisen lempeän tarkastelutavan löytäminen omassa ruoka- ja kehosuhteessa. Ryhmäkertojen jälkeen koettiin myös itsen avautumista enemmän rauhoittumiselle, kehon äärelle hiljentymiselle ja herkemällä korvalla oman itsen kuuntelemiselle. Päälimmäiseksi tutkittaville ryhmätapaamisista jäi kuitenkin ajatus, tunne ja oivallus; ”on niinku ihan ok olla lempeä itselleen”.

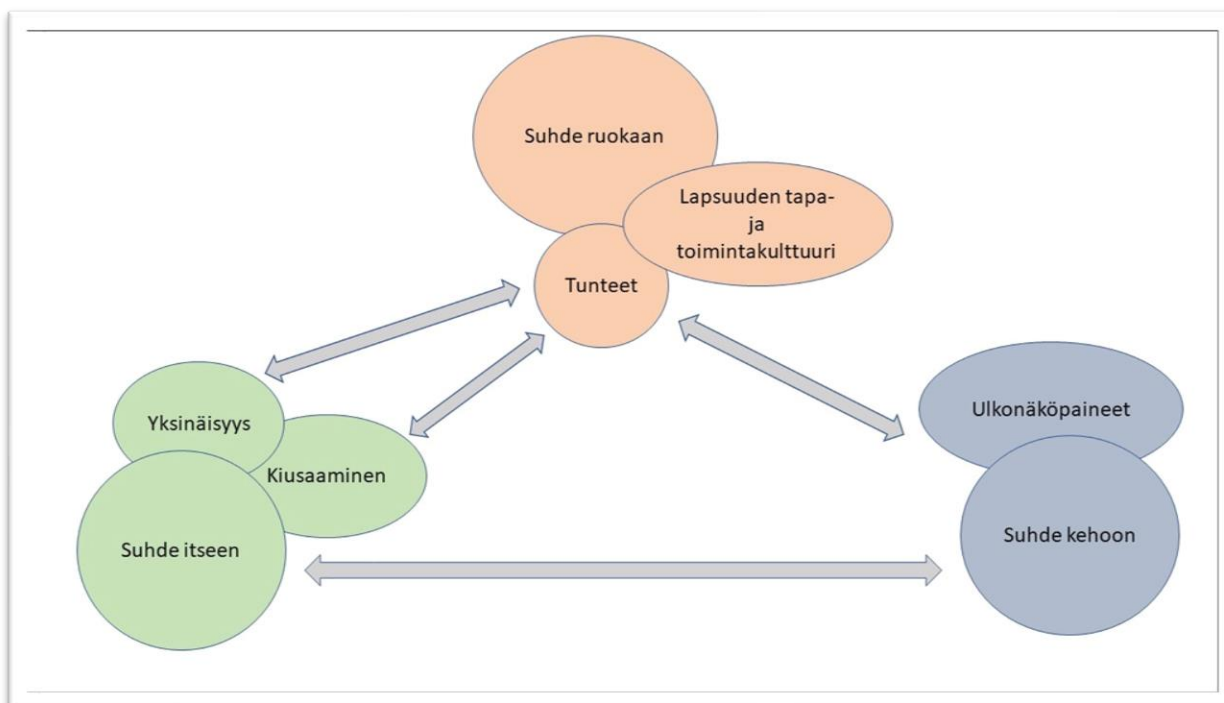
5.3 Tulosten yhteenvetoa

Tässä opinnäytetyössä tavoitteena oli kuvata minkälaisia yhteisiä kokemuksia tutkimukseen osallistuneilla nuorilla voisi olla suhteessa itseen, kehoon ja ruokaan. Minua kiinnosti myös se, minkälaisia yhteyksiä tällä kolmen suhteen kombinaatiolla voisi olla toisiinsa. Lisäksi tässä opinnäytetyössä käytin ruokasuhteen viitekehykseen pohjautuvaa ryhmävalmennusta osana tutkimusalustaa ja tavoitteena oli myös kuvata, mitä kokemuksia ryhmätoiminta tuotti nuorille ja minkälaisia merkityksiä sillä heille oli.

Ensimmäisessä, yksilöhaastattelussa tavoitteena oli kuulla, minkälaisia kokemuksia tutkittavilla oli suhteessa itseen, suhteessa kehoon ja suhteessa ruokaan ja tutkia, min-

käläisiä yhteisiä tekijöitä niistä on löydettävissä. Kuten kuviosta (Kuvio 4.) on nähtävissä, tämän tutkimuksen osalta merkittävimiksi minäkuvaan vaikuttaviksi tekijöiksi osoittautuivat yksinäisyys, kiusaamisen kokemukset sekä ulkonäköpaineet. Näillä kaikilla tekijöillä oli myös vahva vaikutus tunteisiin, tunnesyömiseen ja sitä kautta myös yksilön ruokasuhteeseen. Myös lapsuuden tapa- ja toimintakulttuurilla oli merkitystä ruokasuhteen muodostumisessa.

Näitä havaintoja tukee 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoa ja ruumiinkuvaa sekä niitä selittäviä tekijöitä tarkasteleva Pro gradu- tutkielma, missä suurimmiksi negatiiviseen kehonkuvaan vaikuttaviksi tekijöiksi osoittautuivat median kautta tulevat ulkonäköpaineet, mutta myös sosiokulttuuriset laihuusvaatimukset sekä vertaisten ja perheentaholta koettu sosiaalisen tuen puute (Laakso 2013, 70). Samaan viittaa Viisteensaari (2018) tutkiessaan nuorten kokemuksia ulkonäköpaineista ja sosiaalisista paineista. Merkittävimmät paineisiin vaikuttaneet tekijät olivat sosiaalinen media, media ja vertaiset. Tutkimuksessa nähtiin myös yhteys ulkonäköpaineiden ja kiusaamisen välillä, kun kiusaamisen kohteeksi joutumisen pelko tai kokemus paineistaa olemaan samankaltainen ja saamaan näin kiusaamisen sijaan hyväksyntää. (Viisteensaari 2018, 92.)



Kuvio 4: Suhde itseen, suhde kehoon ja suhde ruokaan -merkittävimmät tulokset.

Merkittäväksi havainnoksi tutkittavien ruokasuhteeseen vaikuttavista tekijöistä osoitettiin se, että syömisessä esiintyvien haasteiden taustalla ei ollut kyse tiedon tai taidon puutteesta vaan syömistä käytettiin erityisesti ja monipuolisesti tunteiden säätelyyn.

Samankaltaisia havaintoja kuvaa myös Susanne Räsänen Pro gradu -työssään, missä hän tutki NEET-nuorten ruokasuhdetta. Terveyttä edistävän syömisessä periaatteet olivat hyvin nuorilla tiedossa ja halu myös noudattaa niitä, mutta syömistä ohjasi kuitenkin suuressa määrin kehotyötyttömyys ja laihdutusaineet. Lähes kaikki nuoret kokivat myös käyttävänsä syömistä tai syömättömyyttä negatiivisten tunteiden säätelykeinona ja tunteiden koettiin muutoinkin vaikuttavan syömiseen ja ruokavalintoihin. (Räsänen 2020, 80, 83, 86, 92.) Myös vuoden 2015 Nuorisobarometrissä viitataan siihen, että nuorten ruokailutottumuksia ei niinkään ohjaa tieto tai sen puute, vaan arvot, uskomukset sekä erilaiset sosioekonomiset tekijät (Myllyniemi 2015, 44).

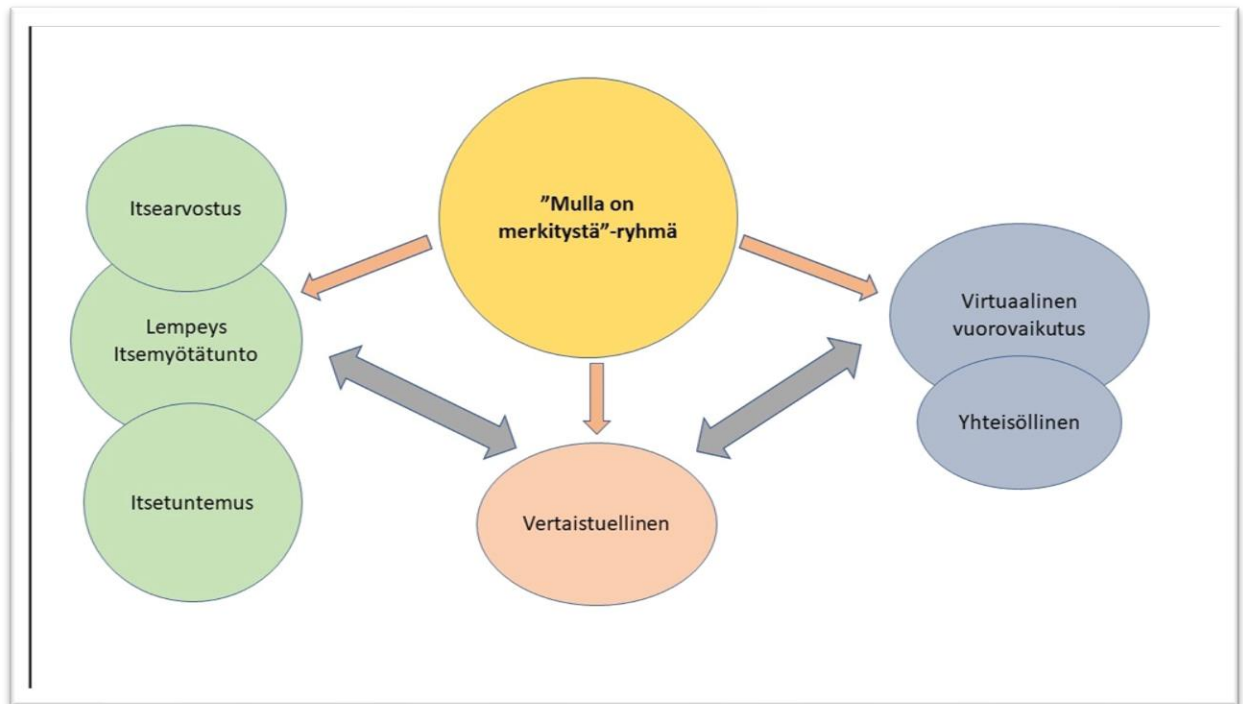
Vaikka yksinäisyyden tai kiusaamiskokemusten suoraa yhteyttä tunnesyömiseen on tutkittu vähän, on mekanismi nähtävissä. Yksinäisyyden kokemus sisältää hankalia ja ahdistavia tunteita. Syömällä tunteisiin pyritään monesti lohduttamaan itseä, helpottamaan epämiellyttävää olotilaa ja täyttämään niitä tyhjiöitä, mitä yksinäisyys on saanut aikaan, pyritään kompensoimaan sosiaalisten suhteiden puuttumista ja tylsyyttä, tekemisen puutetta. Tunteita syömällä säädellään mielen sisäistä kipua ja tukahdutaan vaikeita kokemuksia. (Meskanen 2018, 13–14, 116.)

Suhde itseen, suhde kehoon ja suhde ruokaan. Tällä kolmen suhteen kombinaatiolla (kts. Kuvio 4.) näyttäisikin olevan tämän tutkimuksen valossa hyvinkin vahva side toisiinsa erityisesti tilanteissa, jolloin ajatus itsestä ja kehosta nähdään tai koetaan vääränlaisena tai epäkelpona.

Se, miten tähän tutkimukseen sattui osallistumaan samankaltaisia kokemuksia omaavia nuoria, voi selittyä tämän opinnäytetyön taustaorganisaatiolla. Helsingin Tyttöjen Talolla on myös nuorten keskuudessa hyvä kaiku arvostavan kohtaamisen ja osallisuutta sekä yhdenvertaisuutta edistävänä tahona, ja ehkä tämä ryhmä koettiin sitä kautta turvalliseksi jo etupainotteisesti. Toinen mahdollinen selitys voi myös olla, että nuoret kokevat enemmän ulkonäköpaineita, kiusaamista ja yksinäisyyttä kuin tilastot antavat ymmärtää.

Tässä opinnäytetyössäni minulla oli myös tavoitteena rakentaa ja ohjata ruokasuhteen viitekehykseen (Talvia & Anglé 2018) pohjautuva ryhmävalmennus. Tarkoituksena ei

ollut niinkään tutkia itse ryhmätoimintaa tai ryhmäprosessia, vaan nimenomaan sitä, miten nuoret sen kokisivat, minkälaisia merkityksiä se heille tuottaisi. Kuvio 5. kiteyt-



Kuvio 5: Kooste ryhmähaastattelun tuloksista.

tää tämän tutkimuksen tuloksia ja siinä on nähtävissä tutkittavien kokemuksia ryhmän merkityksestä ja annista sekä niihin liittyvistä tekijöistä.

Ryhmävalmennuksessa tavoitteena oli tutustua monipuolisesti omaa ruokasuhdetta määritteleviin tekijöihin, ihmetellä yhdessä teemoista nousevia ilmiöitä ja jakaa sekä omia kokemuksia että näkökulmia myös toisten pohdittavaksi. Tutkittavat kokivat ryhmän turvalliseksi alustaksi jakaa yksityisiä ja vaikeitakin asioita ruokaan ja kehoon liittyen ja tulosten pohjalta tulkitseen, että tutkittavien myönteiset kokemukset ryhmästä saavutettiin ensisijaisesti arvostavan ja toisten ajatuksia kunnioittavan vertaistuen avulla. Myönteisemmän minäkuvan ja itsetunnon kehittymiseen vaikuttavatkin mahdollisuus samaistumiseen, kokemus johonkin kuulumisesta ja myönteisen palautteen saaminen vertaisilta (Aho 2005, 32).

Vertaistuen voimaa on tutkittu monien eri kohderyhmien parissa, erilaisilla elämäntilanteilla ja eri foorumeilla. Verkkopohjaisen vertaistuen voiman ja merkityksen vahvistaa Taskisen (2017) vertaistuen käyttöä koskeva tutkimus, missä todettiin erityisesti luottamuksellisen vuorovaikutuksen lisäävän todennäköisyyttä tulla kuulluksi ja ymmärretyksi, mikä taas edisti yhteenkuuluvuuden tunnetta samoja asioita kokeneiden

parissa (Taskinen 2017, 60, 62). Myös Hännisen (2015) verkkovuorovaikutteinen ammatillinen ja vertaistuellinen sosiaalityön tutkimus tukee tämän opinnäytetyön tuloksia. Verkossa tapahtuva vertaistuki ilmeni jakamalla avoimesti samankaltaisia kokemuksia sekä toisten syvällisempänä ymmärtämisenä. Vertaiset toimivat myös toistensa rohkaisijoina ja tsemppareina vaikeiden asioiden äärellä. (Hänninen 2015, 70.)

Tässä tutkimuksessa tutkittavat kokivat ryhmävalmennuksen teemojen käsittelyn tuoneen mukanaan armollisuutta ja lempeämpää itseän kohdistuvaa katsetta. Omaan elämään ja historiaan tutustuminen uudelta näkökulmasta käsin ja samankaltaisten kokemusten kohtaaminen vaikuttivat myönteisesti myös tutkittavien kokemukseen itsestään ja omasta arvostaan. Myös Räsänen (Räsänen 2020) tutkimuksessa toteutettiin ruokasuhteen viitekehukseen pohjautuvia, KEHUVA:ssa (KEHUVA 2019) kehitettyjä harjoituksia, jotka keskittyivät pääsääntöisesti ruokasuhteen historiaan ja missä tutkittavat tutustuivat myös ruokasuhteen viitekehysten käsitteeseen. Tutkimuksessa tuli esille nuorten kokeneen helpottuneisuutta havaitessaan, ettei heidän suhtautumisensa ruokaan ”ollutkaan kokonaan oma vika”. (Räsänen 2020, 93.)

Tutkittavat kokivat ryhmän olleen verkkoon siirtymisestä huolimatta yhteisöllinen ja vuorovaikutuksellinen ja omien havaintojeni mukaan sen mahdollistivat kolme tekijää; luottamuksellinen ilmapiiri, kiireettömyys ja osallisuus. Tutkittavat osuvasti kuvasivatkin eräällä ryhmäkerralla ryhmää kutsuen sitä joustavaksi, rennoksi, turvalliseksi ja elämänmyönteiseksi. Ryhmä koettiin joustavaksi erityisesti siksi, että ryhmäläisten oli mahdollista olla läsnä tavoilla, mikä kullakin kerralla tuntui parhaalta. Tämä käsitti siis mahdollisuuden osallistua myös ilman videokuvaa ja kerran käytettiin hyväksi myös mahdollisuutta olla paikalla vain äänettömänä ja näkymättömänä kuunteleppilaana. Nuorilla oli välillä huonompia päiviä ja jotkin ryhmäteemoista saatettiin kokea ahdistavina. Joustavuus mahdollisti kuitenkin osallistumisen ja nuoret totesivatkin, että jos ryhmä olisi toteutettu suunnitellusti livenä, olisivat he todennäköisesti jättäneet kyseisillä kerroilla tulematta.

Verkon kautta tapahtuvat ryhmätoiminnot eivät kuitenkaan ole aivan uusi asia ja niistä on kirjoittanut muun muassa Anu Pärssinen A-klinikkasäätiöstä jo vuonna 2014. Lapsuuden -toiminnan työntekijänä hän koki, että verkossa työskentely mahdollisti matalan kynnyksen ottaa puheeksi vaikeitakin asioita eikä kokenut verkkovuorovaikutuksen olevan este luottamuksen syntymiselle tai läsnäolevuudelle. (Pärssinen 2014.)

Samaa toteaa Anne Rahikka (2013) tutkiessaan sosiaali- ja terveysjärjestöjen ammattilaisten kertomuksia kommunikaatiosta verkkopalveluissa. Toisaalta tarvittavan vuorovaikutteisen ja dialogisen keskusteluyhteyden syntymiseen vaaditaan kuitenkin työntekijöiltä sosiokulttuurista osaamista ja ymmärrystä. (Rahikka 2013, 146.) Vaikka tässä opinnäytetyössä verkon kautta tapahtuva ryhmätoiminta koettiin hyväksi ja toimivaksi, toivat osallistujat esille myös tärkeitä näkökulmia yhteisen fyysisen tilan tai paikan puuttumisesta ja sen seurauksista; joistakin hetkistä jäi virtuaalisesti toteutettuna kuitenkin jokin ulottuvuus saavuttamatta.

6 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

6.1 Hyvä tieteellinen käytäntö ja esteellisyys

Tässä opinnäytetyössä olen noudattanut hyvän tieteellisen käytäntöjen periaatteita; tutkimustani on ohjannut rehellisyys, avoimuus ja huolellisuus. Toisten tutkijoiden ajatuksia ja julkaisuja olen tarkastellut kunnioittavasti ja arvostaen ja koko opinnäytetyö prosessin olen rakentanut eettisesti kestävien tekijöiden pohjalle. Kaikkien opinnäytetyöhön osallistuvien tahojen (Humanistinen Ammattikorkeakoulu, Helsingin Tyttöjen Talo) kanssa olen solminut tarvittavat sopimukset sekä sopinut työn käyttöoikeuksista, kunkin osapuolen velvollisuuksista ja vastuista sekä aineiston säilyttämisestä hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 6.)

”Esteellisyys tarkoittaa sitä, että henkilö on käsiteltävään asiaan, sen asianosaisiin tai asiassa tehtävän ratkaisun vaikutuspiiriin muuten kuuluviin henkilöihin sellaisessa suhteessa, joka saattaa vaarantaa hänen puolueettomuutensa” (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020, 16).

Tämän opinnäytetyön osalta tarkastelin esteellisyyttä hallintolain (Hallintolaki 434/2003, 28§) pykälän mukaisesti, missä määritellään esteellisyyserusteet. Tein monipuolista arviota tutkimuksen alkuvaiheessa omasta esteellisyydestäni sekä suhteessa tutkittaviin että tutkittavaan aiheeseen todeten, etten ollut esteellinen. Vaikka edelliset työsuhteeni ovatkin toimineet tämän opinnäytetyön innoittajina, on tutkimuksellisenä viitekehyksenä fenomenologia, jolloin tutkitaan kokemuksia ja jolloin vastaukset ovat ennakoimattomia. Haastatteluja sekä analyysia ohjasi myös reduktio (kts. luku 4.1.3.) mikä lisää vahvasti puolueettomuutta ja objektiivista tutkintaotetta. Tutkimukseen

myös ilmoitettiin sattumanvaraisesti julkisessa levityksessä olleen esitteen perusteella enkä itse ollut tutkittaviin asiakassuhteessa.

6.2 Henkilötietojen käsittely ja tietosuoja

Tietosuojalain mukaan tieteellinen tutkimus ja järjestötoiminta voivat olla laillinen peruste henkilötietojen käsittelyyn, jos se määritellään yleisen edun mukaiseksi ja todetaan oikeasuhtaiseksi tarkoitukseen nähden (Tietosuojalaki 1050/2018, 4§).

Tutkimuksesta kertovassa tiedotteessa (Liite 2.) todettiin tämän tutkimuksen mahdollistajana toimivan taustaorganisaation, Helsingin Tyttöjen Talon keräävän henkilötietoja kävijöistään ja toimintoihin osallistujista henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön mukaisesti. Tiedotteessa mainittiin myös, että tutkittavien antamia henkilötietoja ei kuitenkaan tulla tässä tutkimuksessa käsittelemään tai käyttämään. Tutkittaville annettiin myös mahdollisuus osallistua tutkimukseen ja sen osana olemaan ryhmävalmennukseen nimimerkillä, mitä ei lopulta kuitenkaan hyödynnetty.

Tutkijana kuitenkin havaitsin vasta myöhemmin oman kaksoisroolini henkilötietojen käsittelyn osalta sekä tutkijana että Helsingin Tyttöjen Talon tarjoaman ryhmän ohjaajana ja näin ymmärsin omassa tietosuojatiedottamisessani olleen puutteita. Koska tutkittavien henkilötiedot, kuten puhelinnumero ja/tai sähköpostiosoite olivat välttämättömiä koko tutkimusprosessin ajan, syntyi minulle myös rekisterinpitovelvoite. Vaikka en tiedotteessa asiaa osannut huomioida, pystyn kuitenkin osoittamaan, että olen noudattanut tietosuoja-asetuksen (Yleinen tietosuoja-asetus 679/2016, 39§) mukaisia velvoitteita ja näin pyrkinyt kaikin tavoin suojaamaan ja turvaamaan tutkittavien henkilötietoja.

Tutkittaville ilmaistiin sekä tutkimusta koskevassa tiedotteessa, että suostumussopimuksessa, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja keskeyttämisen mahdollisuudesta (Liitteet 2. ja 3.). Tällä pyrittiin turvaamaan ja kunnioittamaan tutkittavien tahdonvapautta ja itsemääräämisoikeutta tavalla, kuten perustuslaissa (Suomen perustuslaki 731/1999, 7§) sekä lainkirjoittajan oppaassa (Lainkirjoittajan opas 2013, 7§) yksilön perusoikeuksista todetaan. Maininta tutkimukseen osallistumisen keskeyttämisestä oli perusteltua myös henkilötietojen suojaamisen ja niiden käyttämisen näkökulmasta tuoden esille tutkittavan oikeudet henkilötietojen poistamiseen (Yleinen tietosuoja-asetus 679/2016, 42§, 39§).

Lisäksi tutkittavat antoivat suostumuksensa henkilötietojensa käsittelyyn ”suostumus tutkimukseen osallistumisesta”- lomakkeessa todentaessaan allekirjoituksellaan ymmärtäneensä tiedotteessa esitetyt henkilötietosuojaan liittyvät tekijät, jotka tässä tilanteessa kohdistuivat Helsingin Tyttöjen Taloon ja olivat edellytys ryhmätoimintaan ja sitä kautta myös tutkimukseen osallistumiselle (Liite 3.) (Yleinen tietosuoja-asetus 679/2016, 42).

Avoimuutta, läpinäkyvyyttä ja luotettavuutta henkilötietojen käsittelyyn lisäsi myös tiedotteessa tutkittaville kerrottu tietosuoja-asetuksen (Yleinen tietosuoja-asetus 679/2016, 39§) mukainen informaatio siitä, kuka heidän tietojaan käsittelee ja miksi tutkija tarvitsee yhteydenpitoon jonkin viestintäväylän. Samalla todettiin, milloin tutkimus heidän osaltaan päättyy ja tunnistetiedot tuhoetaan. Annetut puhelinnumerot tallennettiin salanimillä ja sähköpostiosoitteet olivat tietosuojan takana oppilaitoksen sähköpostipalvelimella. Toistensa sähköpostiosoitteita tutkittavat eivät nähneet. Tutkittaville syntyi myös luottamuksellinen suhde minuun sekä tutkijana että ryhmänohjaajana haastattelujen ja kymmenen kerran ryhmävalmennuksen kautta ja kaikki toiminta oli osaltani suhteessa heihin hyvin läpinäkyvää. Annettuja tunnistetietoja ei voida yhdistää tutkimuksessa kerättyihin aineistoihin, sillä haastattelut tallennettiin, litteroitiin ja analysoitiin peitenimillä oman, vahvan suojauksen omaavan kotikoneeni kautta muistitikulle, jota pidetään erillään. (Yleinen tietosuoja-asetus 679/2016, 39§.) En siis pitänyt henkilötiedoista rekisteriä, koska en ymmärtänyt huomioida vain yhteydenpitoa varten annetun puhelinnumeron tai sähköpostiosoitteen koskevan henkilötietorekisteriä enkä näin ymmärtänyt olevani rekisterinpitäjä ja näin annoin tutkimustiedotteessa siltä osin virheellistä tietoa tutkittaville. Yhteydenpitoväylä oli kuitenkin välttämätön, sillä ryhmävalmennuksessa sitä käytettiin myös molemminpuoliseen tiedottamiseen.

Aineistonkeruu on tutkittavien osalta päättynyt toukokuussa 2020, mutta koska ryhmävalmennus ei ollut vain osa tätä opinnäytetyötä, vaan myös osa Helsingin Tyttöjen Talon toimintaa, tutkittavien kanssa sovittiin suullisesti ryhmävalmennukseen liittyvän yksityisen facebook-ryhmän vielä pysyvän toiminnassa syksyllä 2020 tulevaan seurantatapaamiseen ja sitä seuraavaan, opinnäytetyön keskusteluhetkeen saakka. Eettisiä näkökulmia ja avoimuutta kunnioittaen halusin antaa tutkittaville mahdollisuuden käydä yhdessä keskustelua valmiista opinnäytetyöstä ja sen herättämistä ajatuksista.

6.3 Ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen periaatteet

Olen noudattanut tässä opinnäytetyössäni perustuslain 2 luvun, 6§ mukaista yhdenvertaisuusperiaatetta syrjimättä ketään sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella (Suomen perustuslaki 731/1999, 6§). Tutkimustani ohjasi taustaorganisaation määrittelemä kohderyhmä ja toiminta, joka on kohdennettu tytöksi tai naiseksi identifioituville tai tyttöyttä itsessään pohtiville 10–29-vuotiaille (Tyttöjen Talo 2020). Nuorisolaki määrittelee nuoren alle 29-vuotiaaksi ja tässä tutkimuksessa halusin tutkia täysi-ikäisten nuorten kokemuksia määritellen ikärajan sen mukaisesti (Nuorisolaki 1285/2016, 3§).

Valitsemalla fenomenologisen lähestymistavan yksilön kokemusten tutkimiseen halusin myös kannustaa tutkittavia käyttämään kaikissa aineistonkeruuvaiheissa perusoikeuttaan sananvapauteen ja mielipiteidensä ilmaisemiseen (Suomen perustuslaki 731/1999, 12§).

”Ihmistieteellisen tutkimuksen eettisellä ennakoarvioinnilla tarkoitetaan suunnitella olevan tutkimuksen sellaista arvioimista, jossa painotetaan tutkimuksesta tai sen tuloksista tutkittavalle henkilölle mahdollisesti koituvan haitan ennakoimista” (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 14).

Kartoitin eettisen ennakoarvioinnin tarpeen ennen aineistonkeruuta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 14). Aineisto suunniteltiin kerättäväksi puolistrukturoidulla teemahaastattelulla (kts. luku 4.2.1) fenomenologisia periaatteita (kts. luku 4.1.3) noudattaen sekä vapaaehtoisuutta ja itsemääräämisoikeutta kunnioittaen, jolloin tutkittavilla oli mahdollisuus kertoa vapaasti itsestään juuri sen verran kuin he kokivat tarpeelliseksi tai itselleen sopivaksi (Pösö, Rutanen, Vehkalahti & Lagström 2010, 222). Pohdin myös tutkittaville tai heidän läheisilleen tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvia riskejä tai haittoja ja sen pohjalta ja perusteella hyödynsin opinnäytetyössäni yksittäisen analyysin sijaan yleistä analyysiä, jolloin yksilön tunnistamisen todennäköisyys jäisi hyvin pieneksi (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 15). Tutustuin myös Tutkimuseettisen neuvottelukunnan määrittelemiin ennakkoon arvioitaviin tutkimusasetelmiin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 16), eikä niidenkään osalta ennakoarvioinnin tarvetta syntynyt.

6.4 Ammattiala- ja oppilaitoskohtaiset eettiset ohjeistukset

Työtäni on ohjannut myös ammattialakohtaiset ja Humanistisen ammattikorkeakoulun eettiset ohjeistukset. Tässä tutkimuksessa ja ryhmävalmennuksessa noudatin nuorisotyön eettisiä ohjeistuksia. Pyrin tarjoamaan tutkittaville tilan, missä heillä oli mahdollisuus tulla turvallisesti kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään. Ohjasin ryhmää yhdenvertaisesti, oikeudenmukaisesti ja moninaisuutta kunnioittaen sekä mahdollistin vertaistuellisen viitekehyksen. Edistin toimijuutta, osallisuutta ja yhdessä oppimista digitaalisessa ympäristössä. Halusin myös nostaa tässä työssäni esille yhteiskunnallisia epäkohtia ja näin pyrkiä vaikuttamaan laajemminkin nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. (Nuorisotyön ammattieettiset ohjeet 2020.) Jaan myös Humanistisen ammattikorkeakoulun perusarvot humanistisesta ihmiskäsityksestä, suvaitsevaisuudesta ja toisen kunnioittamisesta, avoimesta, inhimillisestä vuorovaikutuksesta ja luottamuksesta sekä yhdessä oppimisesta (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2013, 3).

Noudatin myös avoimen tieteen ja tutkimuksen mukaisia linjauksia erityisesti vastuullisen avoimuuden osalta tuomalla sekä menetelmät että tutkimusaineistot tässä opinnäytetyössä niin avoimiksi, kuin se eettisesti ja juridisesti on vain ollut mahdollista. Lisäksi tiedostan, että tämä opinnäytetyö on julkinen, kaikkien saatavilla ja hyödynnettävissä, mikä edistää myös tutkijoiden yhdenvertaisuutta, mahdollistaa kehityksen jatkumisen ja näin lisää tieteen vaikuttavuutta. (Avoimen tieteen ja tutkimuksen julistus 2020–2025, 3–4.)

6.5 Tutkimuksen luotettavuus

Opinnäytetyön tavoite on tuottaa tutkimuksellisesti uskottavaa tietoa. Tämän todennukaisuutta tai pätevyyttä voidaan tarkastella erilaisten luotettavuus eli validiteettikriteereiden kautta. Luotettavuuskriteerit kohdistuvat ennen kaikkea opinnäytetyön suunnitelmaosuuteen, missä tarkastelun kohteena ovat tutkimusongelma, tutkimuskysymykset, tutkimusmenetelmät, käsitteet ja mittarit ja missä mitataan sitä, onko tutkittu ilmiön kannalta oikeita asioita. (Kananen 2013, 115–116.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi on kuitenkin haasteellista, sillä yhtä oikeaa ja kaiken kattavaa kriteeristöä ei ole, vaan tutkijan tulee vain päättää, minkä useista vaihtoehdoista hän valitsee (Kananen 2014, 145). Tässä tutkimuksessa oman

haasteensa päätöksentekoon tuotti myös käyttämäni fenomenologinen tutkimusmenetelmä, joka kuten aiemmin luvussa 4.1.3 totesin, voidaan luokitella ymmärtävän psykologian alaisuuteen. Tekemääni tutkimusta tulisikin voida tarkastella ennen kaikkea rekonstruktiiivisen tieteen lähtökohdista käsin, sillä nyt laadullisessa tutkimuksessa ensisijaisesti käytetty, empiiris-analyyttinen luotettavuus- ja uskottavuustarkastelu ei ole ymmärtävän psykologian näkökulmasta toimiva. Alalla ei kuitenkaan ole vielä saatavilla yleisiä ja asianmukaisia ohjeita, joita olisin voinut seurata. (Latomaa 2011, 76.)

Näin päädyin käyttämään tämän tutkimuksen tarkastelussa Kanasen (Kananen 2014) esittämää yleistä kriteeristöä, joka sisältää viisi luotettavuuskriteeriä, joiden avulla laadullista tutkimusta voi tarkastella. Tämän opinnäytetyön *vahvistettavuuskriteerinä* pidän sekä analyysien että niistä tehtyjen tulkintojen ja tutkimustulosten luetuttamista haastateltavilla. Jokainen heistä vahvisti sekä yksilölliset että yhteiset tulkintani oikeiksi. Osoitan opinnäytetyön luotettavuutta myös sen *arvioitavuuden* näkökulmasta. Opinnäytetyöprosessin aikana pidin useampaakin tutkimuspäiväkirjaa tai muilla tavoin dokumentoin ajatuksiani, havaintojani ja pohdintojani. Ne ohjasivat minua myös tekemään opinnäytetyössäni ratkaisuja ja valintoja sekä auttoivat perustelemaan niiden merkitystä. *Saturaatiota* en usko tässä tutkimuksessa saavuttaneeni havaintoyksikön ollessa siihen aivan liian pieni. Saturaatio tarkoittaa sitä, että aineistoa on tarpeeksi, se on kylläntynyt eli lisääaineisto ei enää toisi tutkimukseen uutta tietoa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen tuloksia voidaan tarkastella kuitenkin vain tutkittavien osalta eikä niitä voida yleistää. (Kananen 2014, 17, 97, 153.)

En koe käyttäneeni *aineistotriangulaatiota* luotettavuuden lisääjänä, sillä vaikka aineistonkeruussa hyödynsin kahta erilaista haastattelua, ne eivät varsinaisesti lisänneet toisensa luotettavuutta, koska kohdentuivat tavallaan eri teemoihin. Tässä opinnäytetyössäni minulla ei ollut myöskään mahdollisuutta saada toisen tutkijan näkemystä siitä, olisiko aineiston tulkinta johtanut samoihin johtopäätöksiin, sillä olin jo tiedotteessa todennut tutkimukseen osallistuville, että vain minä tulisin tarkastelemaan alkuperäistä aineistoa ja näin tulkinnan ristiriidattomuus jäi todentamatta. (Kananen 2014, 152–153.)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Miten tämän opinnäytetyön tulokset heijastuvat nuorisotyöhön ja mikä merkitys ruoka- ja ravitsemusteemoilla voisi olla nuorisotyössä?

Johdannossa totesin tämän tutkimuksen tavallaan lähteneen liikkeelle jo Juho Saaren tutkimuksesta (Alanen, Kainulainen & Saari 2014), missä kehotyytymättömyys todettiin yhdeksi merkittävaksi NEET-nuorten hyvinvointiin vaikuttavaksi tekijäksi. Tässä opinnäytetyössä saadut tulokset vahvistavat Saaren tutkimusta ja saattavat osin myös selittää sitä. Vaikka tässä tutkimuksessa ei tutkittu NEET-nuoria, vaan ryhmä muodostui sattumanvaraisesti aiheen kiinnostuksen perusteella, pohdin, voiko tässä opinnäytetyössäni esitellyistä tuloksista vetää laajempiakin johtopäätöksiä kehotyytymättömyyteen mahdollisesti vaikuttavista tekijöistä.

Tässä tutkimuksessa havaitut, minäkuvaan ja sitä kautta syömiseen negatiivisesti vaikuttavat tekijät on jo aiemmin huomioitu ja niihin on reagoitu valtakunnallisessa nuorisotyön ja -politiikan ohjelmassa, joka on laadittu vuosille 2020–2023. Siinä esitetään monipuolisia toimia nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi, joista osa kohdistuu nimenomaan syrjäytymistä edistävien tekijöiden ennaltaehkäisyyn, kuten puuttumista kiusaamiseen ja toimenpiteitä yksinäisyyden vähentämiseksi. (VANUPO 2020, 44.) Vaikka vahvasti on tehty ja tehdään toimenpiteitä kiusaamisen ehkäisemiseksi, koen, että kiusaamisen jälkityöhön tulisi kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. Se arvottomuuden ja mitättömyyden kokemus, mikä kiusaamisesta voi syntyä, ei välttämättä pääty siihen, että kiusaaminen loppuu, vaan saattaa seurata nuorta pitkälle aikuisuuteen saakka ja vaikuttaa hyvinvointiin merkittävästi, kuten tämän opinnäytetyön tuloksista on tulkittavissakin.

VANUPOssa ehdotetaan toimenpiteitä ja otetaan kantaa myös vähemmistöryhmiin kuuluvien lasten ja nuorten syrjintään (VANUPO 2020, 25), mikä on hyvä asia. Koen kuitenkin vahvasti, että syrjintään vaikuttaminen ja yhdenvertaisuuden edistäminen tulisi ulottaa ulkonäkökeskeiseen yhteiskuntaan myös laajemminkin. Normatiiviseen kehonkuvaan kuulumattomia lapsia ja nuoria syrjitään eri tavoin niin kouluissa kuin sosiaalisessa mediassakin ja surullista kyllä, tämän opinnäytetyöprosessin jälkeen näen myös median heijastavan yksilökeskeisen kilpailuyhteiskunnan koventuneita arvoja ja näin myös lisäävän kehollista syrjintää ja mahdollistavan vihapuhetta. Näkisin-

kin, että nuorisotyössä tulisi vieläkin ponnekkaammin edistää sellaisia tapoja ja toimintoja, joiden avulla ja ansiosta osaisimme paremmin arvostaa toistemme erilaisuutta huolimatta siitä, mihin yksilön ominaisuuteen koettu erityisyys kohdentuisi. Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella uskaltaisin myös väittää, että yksi toimiva tapa sen harjoitteluun voisi olla ryhmämuotoinen ruokasuhdetyöskentely, millä todettiin olevan myönteistä vaikutusta yksilön itsetuntoon ja itsearvostukseen ja jossa vertaistuellinen ryhmäprosessi häivytti myös toiseuden kokemuksia.

Kuten johdantoluvussa jo joiltakin osin totesin, sekä ehkäisevässä että korjaavassa nuorisotyössä on mielestäni jäänyt vähemmälle huomiolle ruokateemat tai ne ovat keskittyneet pikemminkin tietoihin, taitoihin tai yhteisöllisyyttä vahvistaviin tekijöihin, kuten yhdessä ruoan valmistamiseen ja syömiseen. Tästä on hyvänä esimerkkinä Marttojen Arki sujuvaksi -kurssit, joita on toteutettu muun muassa nuorten työpajatoiminnassa (Martat 2020). Nuoria kohtaavassa terveydenhuollossa ja ravitsemusneuvonnassa nuoria ohjataan taas erityisesti tiedolla, kuten ravitsemus- ja ruokailusuosituksilla (Ruokavirasto 2020), ja silläkin on paikkansa ja merkittävyytensä. Kouluissa ja varhaiskasvatuksessa erityisesti ruokaympäristö on kehittämiskohteena kuten valtioneuvoston julkaisussa (2020:19) tarkemmin määritellään (Rantala, Martikainen, Lakka, Vanhatalo, Heiskanen, Väistö, Leväsluoto, Hassinen, Eloranta, Sigfrids & Harjumaa 2020). Neuvolat ja kouluterveydenhuolto taas arvioivat ja tukevat perheitä terveyttä edistävien ruokatottumusten käytössä (Wikström, Ovaskainen & Virtanen 2019).

Tämän opinnäytetyön tulosten ja myös omien ammatillisten havaintojeni valossa näkisin kuitenkin, että yksilön ruokasuhdetta tulisi tarkastella myös laajemmin psykososiaalisesta näkökulmasta käsin. Ruoka ja syöminen voidaankin tämän tutkimuksen pohjalta nähdä kietoutuvan monien kasvatusalalle kuuluvien ja hyvinvointia määrittelevien tekijöiden ympärille. Näkisin, että nimenomaan nuorisotyö voisi kasvatuksellisena toimintamuotona ja myönteistä minäkuvaa sekä kehosuhdetta tukevana tahona toimia parhaiten ruokasuhteen tarkastelu- ja tutustumisalustana. Myös nuorten parissa työskentelevien oman kokonaisvaltaisen ruokasuhteen tiedostamisella on merkitystä, sillä se tietoisesti tai tiedostamatta heijastuu myös ohjaustilanteisiin.

Näkisin myös, että verkon kautta tapahtuva teemallinen ryhmävalmennus soveltuisi käytettäväksi laajemminkin. Se tarjoaa eritasoiset osallistumisen mahdollisuudet erityisesti niille kohderyhmille, joilla voi olla sosiaalisten tilanteiden pelkoa tai liikkumista estävää kehotyytymättömyyttä. Se voi mahdollistaa myös haja-asutusalueilla tai ulkomailla asuvien nuorten tulla osalliseksi erilaisista yhteisöistä ja sosiaalisista vuorovaikutussuhteista.

Korona muutti maailman ja epävarmuus on tullut jäädäkseen. Sitra tuokin esille näkemys tässä maailman ajassa sekä mahdollisuudesta että välttämättömyydestä kehittää yhteisöjen ja yksilöiden resilienssiä. Sopeutumis- ja palautumiskykyä organisaatio- ja yksilötasolla voitaisiin vahvistaa muun muassa yksinkertaistamalla toimintoja ja kasvattamalla vaihtoehtoja. (Sitra 2020.) Tämä voisi nuorisotyössä tarkoittaa nimenomaan koikeilukulttuurin lisäämistä ja yhdessä oppimista erityisesti verkkotoimintojen äärellä. Valtakunnallinen työpajayhdistys onkin jo kartoittanut kokemuksia koronan vuoksi verkkovalmennuksiin siirtyneiltä nuorten työpajoilta, ja tulokset ovat olleet hyvinkin myönteisiä, sillä aiemmin pajatoimintaan sitoutumattomia oli saatu mukaan virtuaalisen vuorovaikutuksen piiriin (Valtakunnallinen työpajayhdistys 2020b).

Jatkossa näkisin tärkeänä sisällyttää ja yhdistää syömisen tematiikkaa tutkittaessa useita eri tieteenaloja kuten terveystieteitä, kasvatustieteitä ja sosiaalipsykologiaa. Esimerkiksi Tutkijatohtori Hanna Konttinen on tähän kiinnittänytkin huomiota väitöskirjassaan, missä hän tutki mm. tunnesyömisen ja masennusoireiden sekä epäterveellisten ruokavalintojen välistä yhteyttä (Konttinen 2012, 5). Konttinen, Haukkala ja Hankonen (2012) tuovat myös yhteisartikkelissaan esille sosiaalisten kognitioiden merkityksen terveyskäyttämisen selittäjänä. Kuinka yksilön terveystyötytymiseen, tulkintoihin ja tavoitteisiin vaikuttavat sosiaalisessa kontekstissa opitut tai syntyneet asenteet, uskomukset ja normit. (Haukkala, Hankonen & Konttinen 2012, 396, 398.)

Samoja ajatuksia sosiaalisista kognitioista, poikkitieteellisestä tutkimuksesta ja sektorirajoja ylittävästä työskentelystä mielestäni tavoittelee myös Talvia & Anglé (2018) tässä tutkimuksessa hyödynnetyn ruokasuhteen viitekehyksen kautta. Mielestäni olisikin mielenkiintoista tutkia kyseisen viitekehyksen hyödynnettävyyttä laajemminkin niin terveydenhuollossa, kuin kasvatusalallakin ja myös eri ikäisten ja erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten parissa. Minkälaisia muutoksia yksilön minäkuvassa,

kehosuhteessa ja / tai ruokasuhteessa viitekehystä hyödyntämällä voisi saada aikaan? Tai millä tavoin omaan ja toisen ruokasuhteeseen tutustuminen, sen todentaminen ja tunnustaminen voisivat lisätä yksilön hyvinvointia?

8 POHDINTA

Aloitin työn laadinnan tutustumalla lähdekirjallisuuteen helmikuussa 2020. Koska kokemuksen tutkimisessa ei ennalta voi tietää, mitkä tekijät aineistosta nousisivat tarkempaan tarkasteluun, laadin kirjallisuuskatsauksen minäkuvan ja ruokasuhteen viitekehysten sekä kokemuksen ympärille, koska ne osaltaan selittivät teemoja, minkä äärellä tutkimus oli tarkoitus toteuttaa.

Tutustuessani erilaisiin opinnäytetyötä ohjaaviin viitekehyksiin tuntui fenomenologinen metodologia täysin ilmiselvältä vaihtoehdolta juuri tämän opinnäytetyön toteuttamiseen, koska minulle oli tärkeää nostaa tutkittavien omat kokemukset keskiöön ja tuoda heidän äänensä kuuluville. Myös reduktio fenomenologiaa ohjaavana käsitteenä tuntui vastaavan sitä tyhjän tilan ajatusta, kohtaamisen elementtiä, jonka olin jo yhteisövalmennuksessa oivaltanut ja sitä vuosia noudattanut. Fenomenologian ja kokemuksen syvempi ymmärtäminen olivat kuitenkin kokonaisuutena vaikeasti hahmotettavissa, ja niitä oli haasteellista pukea sanoiksi ymmärrettävään muotoon.

Haastatteluissa koin saavuttaneeni haastateltavien luottamuksen ja saaneeni luotua heihin turvallisen kontaktin. Haasteellinen osuus olikin pikemminkin sen jännittämisessä, etten tulisi millään tavoin ohjailleeksi tutkittavien vastauksia ja itselleni luonteva yhdenvertainen ja dialoginen vuorovaikutus jäi näin mielestäni haastatteluissa osin toteutumatta. Toisaalta olin myös mykistynyt siitä herkkyydestä ja intensiteetistä, millä tutkittavat omia kokemuksiaan kuvasivat.

Haastatteluteemat käsittivät ison osan elämän osa-alueista. En kuitenkaan kokenut tarpeelliseksi rajata aiheita, mikä oli hyvä asia, sillä muutoin tutkimuksesta nousseet tärkeät tulokset olisivat saattaneet jäädä löytymättä.

Ryhmässä annettiin paljon myönteistä palautetta ja merkittävää oli, kuinka rohkeasti tutkittavat uskalsivat antaa omat ominaisuutensa ja ajatuksensa muiden nähtäväksi ja hyväksyttäväksi. Asioista ei kuitenkaan tullut mielipidekysymyksiä, vaan uudenlaisia yhteisiä ja yksilöllisiä oivalluksia. Ryhmä myös kannatteli itseään upeasti, ja koin jo

kolmannen kerran jälkeen osani olevan pikemminkin fasilitaattori kuin ryhmänohjaaja.

Aineiston analyysivaihe oli todella mielenkiintoinen ja vaikka yhteisiksi kokemuksiksi nousseet tekijät olivat työkokemukseni kautta hyvinkin tuttuja, yllättivät tulokset minut täysin. Tässä tutkimuksessa tutkitut teemat todella kietoutuivat toisiinsa tavalla, jota en osannut odottaa, vaikka nyt ajateltuna se on ilmiselvää.

Tulokset-osiossa avasin tutkittavien kokemuksia ja syvensin ymmärrystä havaituista ilmiöistä. Tulosten ennakoimattomuudesta johtuen, opinnäytetyön prosessi eli pitkin matkaa, ja myös tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset jäsenyivät hiukan eri muotoon, kuin alkuperäisessä tutkimustiedotteessa ja suunnitelmassa todettiin.

Tämän opinnäytetyön yhtenä suurimmista vahvuuksista näkisin kaikkien osallisten valtavan hyvän sitoutumisen koko prosessiin. Niin ikään sekä tutkijan (itseni) että tutkittavien (nuorten) innostuneisuus ja mielenkiinto aiheita kohtaan oli suuri ja oma ammatillinen osaaminen tuki hyvin prosessin etenemistä ja ilmiöiden ymmärtämistä. Näen myös korona-vaikutuksen myönteisenä, sillä ryhmävalmennuksen siirryttyä verkkoon, jouduimme kaikki uuden äärelle ja koen olevani hyvin onnekas, että myös kaikki ryhmäläiset olivat halukkaita ja motivoituneita rakentamaan yhdessä jotakin sellaista, mistä kenelläkään meistä ei ollut kokemusta.

Prosessin etenemistä taas rajoitti jonkin verran se, ettei kaikkiin haluttuihin erityisesti yliopistojen verkoissa oleviin tutkimuksiin tai artikkeleihin ollut pääsyä. Myös koronan vaikutus kirjastojen aukioloon rajoitti lähteiden saatavuutta. Tämän opinnäytetyön heikkoutena näkisin myös sen, etten osannut tutkimuksen alkuvaiheessa ottaa kaikkia mahdollisia tekijöitä huomioon laatiessani tutkimustiedotetta ja suostumuslomaketta. Ymmärtämättömyyttäni rajasin toimillani pois myös osan mahdollisesta lisätutkimusaineistosta enkä voinut hyödyntää kaikkea sitä kapasiteettia, mitä olisi voinut olla tarjolla, kuten ryhmätapaamisissa havainnoimiani asioita.

Tässä opinnäytetyössä aineistonkeruun sivutuotteena syntyi ruokasuhteen viitekehyyseen pohjautuva yksi mahdollinen ryhmävalmennusmalli nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille. Kymmeneen ryhmäkertaan en saanut mahdutettua kaikkia viitekehyyksen näkökulmia, resursseja tai konteksteja ja osan suunnittelemistani harjoituksista jouduin korvaamaan ryhmän siirryttyä verkon välityksellä toteutettavaksi.

Mielestäni kokonaisuus oli kuitenkin hyvinkin toimiva ja kuten tuloksista on nähtävissä, nuoret kokivat tullessa myös nähdyksi, kuulluiksi ja hyväksytyksi juuri sellaisina kuin he olivat. Kooste on ladattavissa tämän opinnäytetyön liitteenä.

Tällä opinnäytetyöllä ei ollut tilaajaa eikä näin ollen erillistä arviota ole saatavilla. Helsingin Tyttöjen Talo toimi kuitenkin työn mahdollistajana ja toiminta-alustana. ”Mulla on merkitystä” -ryhmä oli osa Tyttöjen Talon ryhmätoimintaa, ja sen toteutukseen sekä toimintaa ohjanneisiin eettisiin periaatteisiin oltiin hyvin tyytyväisiä. Lisäksi he jakavat näkemykseni siitä, että keho- ja ruokasuhteita tulisi käsitellä nykyistä monipuolisemmin lasten ja nuorten parissa ja tulevatkin hyödyntämään tässä opinnäytetyössä pilotoituja harjoituksia ja esitettyjä näkökulmia monin eri tavoin oman organisaationsa toiminnoissa.

Koko opinnäyteprosessi oli itselleni hyvin merkityksellinen ja tärkeä. Aihe tähän tutkimukseen ei tullut sattumalta, vaan vuosien ammatillisen prosessoinnin seurauksena ja sen jatkumona, ja tässä käyttämäni fenomenologinen ajattelu kiinnittyi jo olemassa olevaan tapaan tarkastella maailmaa. Tämä opinnäytetyö oli myös itselleni kokemuksellinen, ja tämän kautta sain syvyyttä moniin merkittäviin teemoihin sekä uudenlaista ymmärrystä ihmismielestä. Yhteistyö Helsingin Tyttöjen Talon kanssa oli sujuvaa ja säännöllinen reflektointi molemminpuolisesti merkittävää ja uusia ulottuvuuksia avaavaa. Suurin merkitys oli kuitenkin niillä neljällä nuorella, jotka halusivat sitoutua tähän prosessiin, avaten ainutlaatuisen sisäisen maailmansa ja joiden kanssa minulla oli suuri etuoikeus päästä tekemään yhteistä tutkimusmatkaa ruoka- ja kehosuhteiden maailmaan.

LÄHTEET

Aho, Sirkku 2005. Teoksessa Laine, Kaarina & Aho, Sirkku 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

Alanen, Olli, Kainulainen, Sakari & Saari, Juho 2014. Vamos tekee vaikutuksen. Vamos-nuorten hyvinvointikokemukset ja tulevaisuuden odotukset. HDL Raportti 1/2014. Helsingin Diakonissalaitos. ISBN 978-952-9854-09-7 (PDF).

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 20.6.2020. <http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Avoimen tieteen ja tutkimuksen julistus 2020–2025. Avoimen tieteen koordinaatio, Tieteellisten seurain valtuuskunta. Vastuullisen tieteen julkaisusarja 1:2020. ISBN 978-952-5995-23-7.

Dunderfelt, Tony 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja.

Eskola, Jari, Lätti, Johanna & Vastamäki, Jaana 2018. Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa Valli, Raine & Aarnos, Eila. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, metodin valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hallintolaki 434 /2003, 28§, 29§. Viitattu 30.6.2020.

Haukkala, Ari, Hankonen, Nelli & Konttinen, Hanna 2012. Sosiaalipsykologia Terveyskäyttäytymisen Tutkimuksessa. Artikkel. Psykologia 47: 5/6, s.396–409. Helsinki: Suomen psykologinen seura.

Heikkinen, Hannu L.T. 2018. Toimintatutkimus: kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat teoksessa Valli, Raine & Aarnos, Eila. Ikkunoita Tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Humanistinen ammattikorkeakoulu 2013. Eettiset ohjeet. Viitattu 22.6.2020. <https://wiki.humak.fi/display/OPHYV/Eettisyys?pre-view=%2F2984023%2F3211293%2FEettiset-ohjeet.pdf>

Häkli, Jouni, Kallio, Kirsi Pauliina & Korkiamäki, Riikka 2015. Myönteinen Tunnistaminen. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Hänninen, Annika 2015. Tukea varjomaailmasta – Ammatillinen ja vertaistuki lapsille ja nuorille suunnatun verkkopalvelun julkisella foorumilla. Pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Sosiaalityö. Jyväskylän yliopisto.

Junttila, Niina 2018. Kaiken Keskellä Yksin: Aikuisten Yksinäisyydestä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Järvilehto, Lauri 2014. Monen kirjavia kuvitelmiä. Helsinki. Tammi.

Kananen, Jorma 2013. Case-tutkimus Opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kangasniemi, Jukka 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Väitöskirja. Jyväskylä; Jyväskylä University Printing House. ISBN 978-951-39-3408-8(PDF).

Kalliokoski, Jenni 2020. Syömisen taito, myönteinen kehonkuva ja itsetunto koulutuksen ja työn ulkopuolella olevilla nuorilla. Pro gradu –tutkielma. Ravitsemustiede. Lääketieteen laitos. Terveystieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto.

KEHUVA 2019. Kehonkuva hyvinvoinnin perustana. www.kehuva.com. Viitattu 28.2.2020.

Keltinkangas-Järvinen, Liisa 1994. Hyvä itsetunto. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.

Kiviniemi Kari 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Valli, Raine & Juhani Aaltola. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivisto, Päivi 2007. Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa. Päiväkodin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Väitöskirja. Jyväskylä University Printing House. ISBN 978-951-39-2905-3 (PDF)

Konttinen, Hanna 2012. Dietary Habits and Obesity: The Role of Emotional and Cognitive Factors. Väitöskirja. Helsinki: University of Helsinki.

Kuula, Arja 2006. Toimintatutkimus, luku 5.4. kokonaisuudesta Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu). Tampere. Viitattu 29.6.2020. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>

Laakso, Mari 2013. Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalipsykologia, Yhteiskuntatieteiden laitos, Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta, Itä-Suomen yliopisto.

Laiho, Marianna & Ruoho Iris 2005. Teoksessa: Laiho, Marianna, Ruoho, Iris, Halonen Irma Kaarina, Turtiainen, Jussi, Nikunen, Kaarina & Kyrölä Katariina 2005. Median merkitsemät: Ruumis ja sukupuoli kuvassa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Laine, Kaarina 2005. Teoksessa Laine, Kaarina & Aho, Sirkku 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

Laine, Timo 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? Teoksessa: Valli, Raine & Aaltola, Juhani, Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lainkirjoittajan opas 2013. Finlex julkaisut. Viitattu 22.6.2020. <http://lainkirjoittaja.finlex.fi/4-perusoikeudet/4-2/>

Lakka, Timo, Talvia, Sanna, Sääkslahti, Arja & Haapala, Eero 2018. Fyysinen aktiivisuus ja ravitsemus lasten terveyden edistämässä – tavoitteena lihavuuden, tyypin 2 diabeteksen ja valtimotautien ehkäisy. Teoksessa Pietilä, Anna-Maija & Terkamo-Moisio, Anja (toim.). Näkökulmia terveyteen ja terveyden edistämiseen. Itä-Suomen yliopiston julkaisusarja. Kuopio, University of Eastern Finland. ISBN:978-952-61-3108-5

Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019. Tilastoraportti 33/2019. Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely-2019>

Latomaa, Timo 2011. Ymmärtävä Psykologia: psykologia rekonstruktiivisena tieteenä. Teoksessa Perttula, Juha & Latomaa, Timo 2011. Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. Tampere: Juvenes Print.

Lehtomaa, Merja 2011. Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa Perttula, Juha & Latomaa, Timo 2011. Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. Tampere: Juvenes Print.

Martat 2020. Arki sujuvaksi. Viitattu 18.7.2020. <https://www.martat.fi/>

Martin, Minna & Saariranta, Petra 2020. Mielelläni kehossani: Kohti hyväksyvää suhdetta itseen. Helsinki: Kirjapaja.

Meskanen, Katarina 2018. Pysäytä tunnesyöminen. Jyväskylä: Tuuma

Moilanen, Pentti & Rähä Pekka 2015. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Myllyniemi, Sami 2015. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisoasiain neuvottelukunta. Nuorisotutkimusverkosto. ISBN 978-952-5994-98-8 (PDF) / <https://tietoanuorista.fi/nuorisobarometri/nuorisobarometri-2015/>

Nuorisolaki 1285/2016. Viitattu 30.6.2020.

Nuorisotyön ammattieettiset ohjeet 2020. Nuoli- Nuoriso- ja liikunta-alan asiantuntijat ry. Viitattu 22.6.2020 <https://www.nuoli.info/fi/jasenistolle/nuorisotyon-ammattieettiset-ohjeet>

Ojanen, Markku 1996. Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.

Ojanen, Markku 2011. Minä ja muut - itsetuntemuksen kirja. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.

Opetushallitus 2020. Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona. Viitattu 18.6.2020. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ruoka-ja-ravitsemuskasvatus-oppimisjatkumona>

Perttula, Juha 2011. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, Juha & Latomaa, Timo 2011. Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. Tampere: Juvenes Print.

Puolustusvoimat 2017. Tasa-arvotutkimus, tiedote. Viitattu 2.7.2020. <https://puolustusvoimat.fi/-/varusmiesten-tasa-arvotutkimus-valmistui>

Pärssinen, Anu 2014. Onko verkkoapu kunnon apua Tiimi-lehti artikkeli 3/2014 (s.6–9). A-klinikkasäätiö.

Pösö, Tarja, Rutanen, Niina, Vehkalahti, Kaisa & Lagström, Hanna 2010. Lasten Ja Nuorten Tutkimuksen Etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura: Nuorisotutkimusverkosto.

Rahikka, Anne 2013. Dialogi auttavissa verkkopalveluissa. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen ammattilaisten kertomuksia kommunikaatiosta. Helsingin yliopiston sosiaalitie-
teen laitoksen julkaisuja 2013:6, sosiaalityö. Unigrafia 2013.

Rantala, Eeva, Martikainen, Janne Lakka, Timo, Vanhatalo, Saara, Heiskanen, Jari, Väistö, Juuso, Leväsluoto, Johanna, Hassinen, Maija, Eloranta, Aino-Maija, Sigfrids, Anton & Harjumaa Marja 2020. Suomalaisten lasten ja nuorten ruokaympäristö ja toimenpide-ehdotukset sen kehittämiseen terveyttä edistäväksi. Valtioneuvoston selvi-
ty- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:19. ISBN PDF 978-952-287-929-5

Rosenberg, Mikko 2017. Tunnistus, parannus, häpeä – uusliberalistisen kehopolitiikan
parannus. SQS 1/2017, artikkeli (s. 38–47). <https://journal.fi/sqs/issue/view/4628>

Ruokavirasto 2020. Ravitsemussuositukset. Viitattu 18.7.2020 <https://www.ruokavirasto.fi/vrn/ravitsemussuositukset>

Räsänen, Susanne 2020. Ruokasuhteiden koulutuksen, harjoittelun ja työn ulkopuolella
olevilla nuorilla. Pro gradu -tutkielma. Ravitsemustiede, Lääketieteen laitos, Terveys-
tieteiden tiedekunta, Itä-Suomen yliopisto.

Saari, Juho 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Sitra 2020. Korona paljasti yhteiskunnan haavoittuvuuden. Artikkelit. Viitattu
20.7.2020. <https://www.sitra.fi/artikkelit/korona-paljasti-yhteiskunnan-haavoittuvuuden/>

Suomen perustuslaki 731/1999. Viitattu 30.6.2020.

Talvia, Sanna & Anglé, Susanna 2018. Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen
viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. Sosiaalilääketieteellinen aika-
kauslehti, 55 (3). <https://doi.org/10.23990/sa.74156>.

Taskinen, Satu 2017. Vertaistuki verkossa- Kuinka internet-välitteistä tukea käyte-
tään? Pro gradu -tutkielma, Sosiologia, Itä-Suomen yliopisto Yhteiskuntatieteiden lai-
tos.

Tietosuojalaki 1050/2018. Viitattu 30.6.2020.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset
periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen
neuvottelukunnan ohje 2019. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Tyttöjen Talo 2020. Viitattu 1.6.2020. <https://tyttojentalo.fi/>

Valtakunnallinen Työpajayhdistys 2020a. Aluehallintoviraston suositukset nuorisotyön
toimijoille. Viitattu 8.7.2020 <https://www.tpy.fi/uutiset/aluehallintoviraston-suositukset-nuorisotyon-toimijoille/>

Valtakunnallinen työpajayhdistys 2020b. Korona kolhaisi kovaa, mutta paljon on
opittu. Artikkelit. Viitattu 20.7.2020. <https://www.tpy.fi/uutiset/korona-kolhaisi-kovaa-mutta-paljon-on-opittu/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuk-
sen ruokailusuositus. ISBN: 978-952-302-992-7 (verkko). Juvenes Print, Suomen Yli-
opistopaino Oy Helsinki.

VANUPO 2020. Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma 2020–2023. Taavoitteena nuoren merkityksellinen elämä ja osallisuus yhteiskunnassa. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2020:2. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-697-3>

Viisteensaari, Janina 2018. Nuorten kokemuksia ulkonäköpaineista ja sosiaalisista paineista. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta, Opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän yliopisto.

Wikström, Katja, Ovaskainen, Marja-Leena & Virtanen, Suvi 2019. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Ruokatottumukset. Viitattu 31.7.2020. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/ruokatottumukset>

Yleinen tietosuoja-asetus 679/2016. Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus luonnollisten henkilöiden suojelusta henkilötietojen käsittelyssä sekä näiden tietojen vapaasta liikkuvuudesta ja direktiivin 95/46/EY kumoamista. Viitattu 23.6.2020 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&from=FI>

LIITTEET

Liite 1: Ryhmävalmennusesite

"MULLA ON MERKITYSTÄ" -ryhmä
ruoka- ja kehosuhteen äärellä

18-29-vuotiaille tytöksi tai naisiksi identifioituville tai tyttöyttä itsessään pohtiville.

Ryhmä kokoontuu 2.4.2020 alkaen torstaisin klo 17-19 Helsingin Tyttöjen Talolla, osoitteessa Hämeentie 73 A, 4 krs. Ryhmäkertoja on kymmenen ja osallistujia enintään kuusi. Tapaan sinut myös kahden kesken ennen ryhmän alkamista sekä ryhmätoiminnan päättymisen jälkeen.

*Mistä tiedän, mikä tekee minulle hyvää?
Osaanko kuunnella kehoani?
Mithä tehijät ohjaavat valintojani? Tunnistanko tunteitani?*



Johaisella meillä on omanlainen suhde ruokaan ja omaan kehoon. Toiminnallisessa ryhmässä tutustutaan yhdessä lempeästi ja pohditaan arvostavasti suhtautumista omaan kehoon ja syömiseen.

Ryhmätoiminta ja yksilötapaamiset ovat myös osa tutkimustani, mitä hyödynnän yhteisöpedagogin opinnäytetyössäni. Lisätietoa tutkimuksesta saat ilmoittaessasi kiinnostuksesi osallistua ryhmään.

Haethan ryhmään 8.3.2020 mennessä
Mesettämällä: FB / messengeristä löydyn nimellä Katja Orvokki
tai laita minulle mailia: katja.ollilainen@humak.fi



Liite 2: Tiedote tutkimuksesta

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA



”Mieleni minun tekevi, aivoni ajattelevi, kehoni kuuntelevi - nuorten kokemuksia osallistavan ruokasuhdetyöskentelyn vaikutuksesta minäkuvaan”.

Osallistuminen tutkimukseen

Olet ilmoittanut kiinnostuksesi ja halukkuutesi osallistua ryhmään, missä tarkoituksena on yhdessä tutustua ja tutkia ruoka- ja kehosuhteeseen liittyviä asioita. Ryhmätoiminta on osa tutkimusta, missä kohderyhmänä ovat 18-29-vuotiaat nuoret.

Tämän tiedotteen tarkoitus on kertoa tarkemmin tutkimuksesta eli siitä, mitä minä tutkin ja mikä sinun osuutesi on siinä.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen / ryhmätoimintaan osallistuminen on sinulle täysin vapaaehtoista. Jos haluat tässä kohtaa kieltäytyä tai myöhemmin keskeyttää syytä ilmoittamatta, voit tehdä niin, eikä se vaikuta osaltasi mihinkään eikä siitä tule sinulle mitään seuraamuksia. Hyvä sinun on kuitenkin tietää, että jos peruutat jo allekirjoitetun suostumuksen tai keskeytät ryhmätoiminnan voin silti käyttää siihen mennessä keräämiäni havaintoja, tekemiäni muistiinpanoja tai keskustelujemme sisältöä osana tutkimusaineistoa.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia minkälaisia vaikutuksia pitämäni ryhmätoiminta tuottaa teille nuorille. Vaikutukset voivat olla esimerkiksi aiheista heränneitä ajatuksia, havaintoja tai kokemuksia tai mitä tahansa siltä väliltä. Tutkin myös niiden ja minäkuvan (sen, miten sinä itsesi näät ja koet) välistä yhteyttä. Sitä informaatiota, mitä tutkimuksellani löydän ja saavutan, hyödynnän sitten myöhemmin opinnäytetyössäni.

Tutkimuksen toteuttajat

Opiskelen HUMAKissa (Humanistinen ammattikorkeakoulu) yhteisöpedagogiksi ja koululta saan lehtorilta taustatukea ja neuvoja itse tutkimusprosessiin, mutta yksin minä olen vastuussa tutkimuksesta. Helsingin Tyttöjen Talo on pitämäni ryhmätoiminnan mahdollistaja.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Mitä minä sinulta toivon? Avointa mieltä ja pyrkimystä sitoutua sekä henkilökohtaisiin tapaamisiin että ryhmätoimintaan. Tapaan teidät kaikki kahden kesken kerran ennen ryhmätoimintoja sekä kerran sen jälkeen. Henkilökohtaisella tapaamisella tarkoitus on laskeutua jo ryhmän teemoihin ja aivan vapaamuotoisesti jutella kanssasi kokemuksestasi suhteessa itseesi, suhteesta kehoosi ja suhteesta ruokaan. Voit kertoa juuri sen verran kuin itse koet hyväksi ja tarpeelliseksi. Äänitän keskustelumme tutkimukseni pohjaksi, mutta vain minä tulen sen kuuntelemaan uudelleen. Sinun ei tarvitse valmistautua keskusteluun etukäteen. Tule juuri sellaisena kuin olet.

Yksilötapaamiset ovat viikkoa tai kahta ennen ryhmätoimintaa sekä kesäkuun puolivälissä, kun ryhmä on päättynyt. Ryhmäkertoja on yhteensä kymmenen (10). Itse ryhmätoiminnassa on myös osallistavaa arviointia, missä eri tavoin ja menetelmin yhdessä ryhmänä kokoamme jokaisen kerran jälkeen yhteen, mitä sillä kerralla oivalsimme tai opimme, mikä jäi mietityttämään jne. ja myös näitä yhdessä työstettyjä ja pohdittuja tietoja ja oivalluksia tulen hyödyntämään tutkimuksessani.

Tutkimuksen mahdolliset hyödyt

Uskon vahvasti, että osallistuminen yksilötapaamisiin ja ryhmätoimintaan sekä sitä kautta tutkimukseeni antaa sinulle uudenlaisia, myönteisiä merkityksiä ja oivalluksia itsestäsi.

Kustannukset

Tutkimukseen osallistuminen on sinulle maksutonta.

Tutkittavien vakuutusturva

Koska ryhmätoiminta toteutetaan Helsingin Tyttöjen Talon tiloissa ja on myös osa heidän tarjoamaansa toimintaa, olet vakuutettu heidän toimistaan, kuten normaalistikin Tyttöjen Talolla ollessa tai heidän toimintoihinsa osallistuessa.

Tutkimustuloksista tiedottaminen ja yksityisyyden suoja

Tyttöjen talo kerää kävijöistään ja toimintoihin osallistujista henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuoja-asetus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Heillä on sisääntuloaulassa seinällä rekisteriseloste, johon voit halutessasi tutustua tarkemmin ja mistä selviää tarkemmin mm. rekisterin tarkoitus. Henkilötiedoilla tarkoitetaan sellaisia henkilötietoja, joiden avulla henkilö voidaan tunnistaa suoraan, mutta myös sellaiset tiedot, joiden avulla henkilö voidaan tunnistaa välillisesti tai epäsuorasti.

Vaikka osallistuminen ryhmään edellyttää henkilötietojen antamista Tyttöjen Talolle en tässä tutkimuksessani kerää enkä käytä niitä. Ainoa, mitä minä tutkijana sinulta tarvitsen, on sähköposti, puhelinnumero tai messenger-yhteys yhteydenpitoa varten tilanteisiin, joissa joko sinä tai minä joudumme perumaan tapaamisen tai ryhmätoimintakerran. Nämä tiedot hävitän siinä kohtaa, kun olemme tavanneet viimeisen kerran. Tutkimukseen voit halutessasi osallistua myös nimimerkillä.

Kuten aiemmin jo kerroinkin, tulen hyödyntämään tutkimustani opinnäytetyössäni, mikä julkaistaan loppusyksystä 2020 Theseus-tietokannassa ja missä se on julkisesti

luettavissa. Kuitenkaan mitään, mistä joku voisi sinut tunnistaa ei tule päätyään tutkimustuloksiin ja sitä kautta opinnäytetyöhöni.

Tutkimuksen päätyminen

Tutkimus sinun osaltasi päättyy siihen, kun olen ryhmätoimintojen jälkeen tavannut kahden kesken vielä teidät kaikki siihen osallistuneet. Tämän jälkeen vielä analysoin ja teen erilaisia päätelmiä niiden dokumenttien perusteella, joita olen kerännyt (ktso. kohta "tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet").

Tutkimus voi myös päättyä tutkimuksen suorittajan eli minun toimesta kuten esimerkiksi pidempiaikaisen sairastumisen tai siihen verrattavan syyn vuoksi.

Lisätiedot

Jos sinulle herää tämän pohjalta kysymyksiä, voit laittaa niitä minulle tulemaan sähköpostilla tai tekstiviestillä tai / ja voimme käydä niitä vielä yhdessä läpi, kun tapaamme. Silloin pyydän sinulta myös suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta.

Tutkijoiden yhteystiedot

Tutkija / opinnäytetyötekijä

Nimi: Katja Ollilainen

Tutkimuksesta vastaa / opinnäytetyön ohjaaja

Titteli: Lehtori

Nimi: Juha Nikkilä

Humanistinen ammattikorkeakoulu,
HUMAK University of Applied Sciences,
Jyväskylän kampus

Tyttöjen Talon edustaja

Nimi: Nina Mesiäinen / Perustoiminnan vastaava ohjaaja

Liite 3: Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Tutkimuksen nimi:

”Mieleni minun tekevi, aivoni ajattelevi, kehoni kuuntelevi” - nuorten kokemuksia osallistavan ruoka-suhdetyöskentelyn vaikutuksesta minäkuvaan.

Tutkimuksen toteuttaja:

Humanistinen Ammattikorkeakoulu, HUMAK University of Applied Sciences

Katja Ollilainen

Minua _____ on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on tutkia minkälaisia vaikutuksia ja kokemuksia ryhmätoiminta voi tuottaa ryhmätoimintaan osallistuneille. Tutkimus tapahtuu kahdella haastattelulla. Tutkija (Katja) hyödyntää tutkimuksessaan myös ryhmässä yhdessä työstettyjä ja pohdittuja tietoja ja oivalluksia.

Olen saanut tutkimustiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot tutkimukseen mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua tutkimukseen liittyvään tietosuojaselosteeseen.

Osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumukseni peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Helsinki, ____ . ____ . 2020

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.

Liite 4. Yksilöhaastattelu, haastattelukysymykset



Liite 5. Ryhmähaastattelu, haastattelukysymykset

Kokemuksia ja ajatuksia tästä ryhmästä ja ryhmätyöskentelystä?



Mihin matkasi jatkuu?




Minkälaisia ajatuksia tästä koko prosessista teille herää? Siitä hetkestä kun ilmoittauduite ryhmään aina tähän hetkeen saakka.

Liite 6. Ryhmäkertojen pääteemat

