



Jenni Rautiainen & Sini Vanhatalo

Nuorten tunnesyömiseen johtavat tekijät sekä keinoja vaikuttaa siihen

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveydenhoitaja (AMK)

Terveydenhoitotyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

19.5.2023

Tekijä	Jenni Rautiainen, Sini Vanhatalo
Otsikko	Nuorten tunnesyömiseen johtavat tekijät sekä keinoja vaikuttaa siihen
Sivumäärä	48 sivua + 5 liitettä
Aika	19.05.2023
Tutkinto	Terveydenhoitaja (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Terveydenhoitotyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Hanna Vatanen Terveydenhoitaja Juulia Pylvänäinen
<p>Nuorten tunnesyömissen on todettu usein olevan yhteydessä ylipainoon ja lihavuuteen sekä korkeampaan syömishäiriön riskiin. Nuorena alkanut lihavuus voi vaikuttaa paino-ongelmiin myös aikuisiällä. Lisäksi on todettu, että terveydenedistämisen ohjelmat, joissa painotetaan ruokavalion seurantaa, kalorien saantia ja aktiivisuustason tietoista hallintaa eivät ole onnistuneet vähentämään lihavuuden esiintyvyyttä.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata tekijöitä, jotka voivat johtaa tunnesyömiseen nuorilla ja keinoja, joilla voidaan vaikuttaa normaalipainoisten, ylipainoisten ja lihaviin nuorten tunnesyömiseen. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla voitaisiin rajata uusia tutkimuksia ja kehittää interventioita kohdentaen niitä esimerkiksi kouluterveydenhuollon tarpeisiin. Opinnäytetyötä ohjaavat tutkimuskysymykset olivat: mitkä tekijät voivat johtaa tunnesyömiseen nuorilla sekä millä keinoilla voidaan vaikuttaa normaalipainoisten, ylipainoisten ja lihaviin nuorten tunnesyömiseen?</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja aineistoa haettiin kansainvälisistä tietokannoista: PubMed, Cinahl, ProQuest, Taylor & Francis Online sekä ScieneDirect ja manuaalisen haun avulla. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastasi yhdeksän ja toiseen tutkimuskysymykseen neljä laadullista tai monimenetelmällistä tutkimusta. Tutkimuksista kaksi vastasi molempiin tutkimuskysymyksiin. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten mukaan nuorten tunnesyömiseen voivat vaikuttaa monet tekijät, kuten erilaiset tunteet, henkiseen hyvinvointiin liittyvät paineet, kuormitustila, mielentilan muutokset, tarve muuttaa alkuperäinen tunne, negatiiviset sosiaaliset suhteet sekä muut tekijät. Tulosten perusteella normaalipainoisten, ylipainoisten ja lihaviin nuorten tunnesyömiseen voidaan vaikuttaa sosiaalisilla suhteilla, aktiiviteeteilla, tasapainoisilla elämäntavoilla, psyykeen vaikuttavilla keinoilla sekä lisäämällä tietoisuutta omasta ruokakäyttäytymisestä ja tietoa terveellisistä elämäntavoista.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta, että nuorten tunnesyömistä voi aiheuttaa monet erilaiset tekijät nuoren elämästä. Tunnesyömiseen voidaan myös vaikuttaa erilaisin keinoin huomioiden aina nuori monipuolisesti sekä yksilöllisesti. Aiheesta olisi hyvä saada enemmän tutkimuksia, erityisesti laadullisia tutkimuksia, jotta saataisiin laajempi ja yksityiskohtaisempi käsitys nuorten tunnesyömisestä.</p>	
Avainsanat	tunnesyöminen, nuori, normaalipaino, ylipaino, lihavuus; kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Authors	Jenni Rautiainen, Sini Vanhatalo
Title	Leading Factors and Ways to Impact Adolescents Emotional Eating
Number of Pages	48 pages + 5 appendices
Date	19 May 2023
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Public Health Nursing
Instructors	Hanna Vatanen, Lecturer Juulia Pylvänäinen, Public Health Nurse
<p>Emotional eating in adolescence is often linked to overweight, obesity and higher risk of developing eating disorders. Respectively weight problems in adulthood can be affected by obesity that has started at a young age. In addition, it has been found that health promotion programs that emphasize diet monitoring, calorie intake and conscious control of activity levels have not succeeded in reducing the prevalence of obesity.</p> <p>The purpose of this thesis was to describe factors that can lead to emotional eating in adolescence and to find ways to impact on normal weight, overweight and obese adolescents emotional eating. The aim of this thesis was to produce knowledge that could help to narrow down and target new studies and interventions for example for use of school healthcare. The questions this thesis aimed to answer was: which factors might lead to emotional eating in adolescents and what methods can be used to influence emotional eating of normal weight, overweight and obese adolescents?</p> <p>This thesis was carried out as a descriptive literature review and the literature was searched using international databases: PubMed, Cinahl, ProQuest, Taylor & Francis Online and ScienceDirect also manual search was made. Nine of the studies answered for the first research question and four answered for the second research question. Two of the studies answered both questions. The studies were qualitative or multimethod studies. Final material was analysed using content analysis.</p> <p>According to results there are many different factors that might lead to adolescents emotional eating such as different emotions, pressures related to mental wellbeing, stress, changes in mood states, need to change original emotion, negative social relationships and other factors. Based on the results of this thesis normal weight, overweight and obese adolescents emotional eating can be influenced by social relationships, activities, balanced lifestyle habits, factors affecting the psyche, increasing information about healthy lifestyle as well as increasing knowledge about ones eating behaviour.</p> <p>In conclusion there are many different factors in adolescent's life that can lead to emotional eating. Emotional eating can also be influenced by different ways but always taking into consideration adolescent in a diverse and individual way. This thesis implies that this phenomenon does need more studies to have broader and more detailed understanding of adolescent's emotional eating.</p>	
Keywords	emotional eating, adolescent, normal weight, overweight, obesity; descriptive literature review

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Nuoren tunnesyöminen ja sen yhteys painoon	7
2.1	Tunnesyöminen	7
2.2	Nuoruus kehitysvaiheena	9
2.3	Normaalipaino, ylipaino ja lihavuus	10
3	Opinnäytetyön tavoitteet, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	13
4	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön menetelmänä	14
4.1	Menetelmälliset lähtökohdat	14
4.2	Aineiston keruu	16
4.3	Induktiivinen sisällönanalyysi	20
5	Tulokset	21
5.1	Nuorten tunnesyömisestä taustalla olevat tekijät	21
5.1.1	Erilaiset tunteet	22
5.1.2	Henkiseen hyvinvointiin liittyvät paineet	23
5.1.3	Kuormitustila	24
5.1.4	Mielentilan muutokset	25
5.1.5	Tarve muuttaa alkuperäinen tunne	25
5.1.6	Negatiiviset sosiaaliset suhteet	26
5.1.7	Muut vaikuttavat tekijät	26
5.2	Keinoja vaikuttaa nuorten tunnesyömiseen	27
5.2.1	Tiedon lisääminen terveellisistä elämäntavoista	28
5.2.2	Sosiaaliset suhteet	29
5.2.3	Aktiviteetit	30
5.2.4	Tasapainoiset elämäntavat	31
5.2.5	Psykeen vaikuttavat keinot	32
5.2.6	Tietoisuuden lisääminen omasta ruokakäyttäytymisestä	33
6	Pohdinta	33
6.1	Tulosten tarkastelu	33
6.1.1	Tekijät nuorten tunnesyömisestä taustalla	34
6.1.2	Nuorten tunnesyömiseen vaikuttavat keinot	35
6.2	Johtopäätökset	36
6.3	Kehittämisehdotukset	37

6.4	Luotettavuus ja eettisyys	38
6.5	Ammatillinen kasvu	41
	Lähteet	43
	Liitteet	
	Liite 1. Aineistoon sisältyvät artikkelit	
	Liite 2. Tiedonhaun kuvaus tutkimuskysymyksestä 1	
	Liite 3. Tiedonhaun kuvaus tutkimuskysymyksestä 2	
	Liite 4. Esimerkki tutkimuskysymyksen 1 yläluokan synnystä	
	Liite 5. Esimerkki tutkimuskysymyksen 2 yläluokan synnystä	

1 Johdanto

Opinnäytetyön aiheen taustalla on huoli nuorten hyvinvoinnista, erityisesti heidän ylipainosta, lihavuudesta ja tunnesyömisestä. Nuorten ylipaino ja lihavuus on maailmanlaajuisesti kasvava ilmiö. Moni nuori on tyytymätön painoonsa: tytöistä melkein puolet ja pojista noin kolmasosa. Huolta nostaa tunnesyömisestä yhteys ylipainoon ja lihavuuteen sekä yhteys korkeampaan syömishäiriön riskiin, kuten ahmintahäiriöön. (esim. Shriver ym. 2021; WHO 2021.)

Tunnesyöminen on huomaamatonta ja samanaikaisesti hyvin yleistä, sillä kaikki tunnesyövät joskus. Tunnesyöminen on usein opittu tapa käsitellä tai päästä hetkellisesti tunteiden yli. Lapsi saattaa jo pienenä oppia siihen, että ruoalla palkitaan tai lohdutetaan. Todellisuudessa vaikeat ajatukset, ahdistuksen aiheet ja epämiellyttävät tunteet eivät katoa minnekään tai helpotu, vaikka söisi vatsansa kipeäksi. (Meskanen 2018: 22–23; Ollikainen 2012: 42–43, 49; Wilenius 2021.)

Usein tunnesyömisestä taustalla on tunnesäätelyn ongelmat, jolloin tärkeää on oppia erittelemään tarkemmin, mistä tunne johtuu. Tunnesyöminen tunteiden käsittelyn keinona voi jatkua ja voimistua lapsuudesta nuoruuteen sekä aikuisuuteen asti (Ollikainen 2012: 43–37; Wilenius 2021). Jääskeläisen ym. (2019) mukaan aikuisiän terveyteen vaikuttavat elintavat vakiintuvat nuorena, minkä takia on hyvin tärkeää ehkäistä terveyttä heikentäviä elintapoja jo nuoruudessa. Nuorena alkanut lihavuus voi usein johtaa aikuisiän paino-ongelmiin (Storvik-Sydänmaa & Talvensaari & Kaisvuo & Uotila 2013).

Terveydenedistämisen ohjelmat, joiden tarkoituksena on rohkaista painonhallintaan ruokavalion seurannan, kalorien saannin ja aktiivisuudentason tietoisella hallinnalla eivät ole onnistuneet vähentämään lihavuuden esiintyvyyttä (Hawks & Goudy & Gast 2003). On tärkeää löytää erilaisia keinoja vaikuttaa ylipainon ja lihavuuden yleisyyteen nuorilla sekä herätä tunnesyömiseen johtaviin tekijöihin. Nuoren kannalta kaikin puolin hyödyllisintä on normaalipainoisuus sekä nuoren tyytyväisyys omaan painoon.

On tarpeen tehdä toimenpiteitä ylipainoa ja lihavuutta aiheuttavan ympäristön muuttamiseksi, sillä nuorten lihavuus ja ylipaino on nousussa. Ylipainoon ja lihavuuteen puut-

tuminen on tärkeää, sillä kohonnut BMI on riski monille tarttumattomille sairauksille. Ehkäistäessä nuorten ylipainoa ja lihavuutta on huomioitava varhainen tunnistaminen sekä ylipainoa lisäävien tekijöiden ehkäiseminen. Tällä hetkellä ylipainon kertymiseen vaikuttaa fyysisen passiivisuuden lisääntyminen, kun esimerkiksi medialaitteet ja niihin liittyvä ruutuaika tekee liikunnasta vähemmän mielekkään valinnan.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla, mitkä tekijät voivat johtaa tunnesyömiseen nuorilla sekä millä keinoilla voidaan vaikuttaa normaalipainoisten, ylipainoisten ja lihaviin nuorten tunnesyömiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa uutta tietoa, jota voidaan hyödyntää uusien tutkimusten rajaamisessa ja kohdentamisessa sekä interventioiden kehittämisessä kohdentaen niitä esimerkiksi kouluterveydenhuollon tarpeisiin.

2 Nuoren tunnesyöminen ja sen yhteys painoon

Kaikki tunnesyövät joskus, mutta huolestuttavaa tunnesyöminen on, jos se on pitkäkestoisista ja ainut tapa säädellä tunteita. Vaarana on liiallisen painon kertyminen sekä oman olon ja tunteiden säätelyn haasteet. Nuoruuden kehitysvaiheessa tunnesyömisestä taustalla voi olla monia eri tekijöitä sekä nuoruudenajan tuomat haasteet voivat johtaa tunnesyömiseen. Lisäksi tunnesyömisestä on todettu olevan yhteydessä ylipainoon, lihavuuteen sekä syömishäiriöihin (Bénard ym. 2018; Konttinen & van Strien & Männistö & Jousilahti & Haukkala 2019; Boutelle & Braden & Knatz-Peck & Anderson & Rhee 2018: 79). Myös masentuneisuuden, korkeamman painoindeksin sekä tunnesyömisestä on todettu olevan yhteydessä toisiinsa (Lazarevich & Irigoyen Camacho & Velázquez-Alva & Zepeda 2016: 641–642).

2.1 Tunnesyöminen

Tunnesyöminen tarkoittaa syömistä, mikä ei liity nälän tunteeseen ja fysiologiseen tarpeeseen syödä. Tunnesyöminen voi olla myös syömisestä muuta kontrollointia, minkä päämääränä on omien tunteiden hallinta, säätely, sammuttaminen, torjuminen tai omien ajatusten harhauttaminen kielteisistä tunnetiloista. Tunteiden säätelykeinona voi toimia myös syömisestä välttäminen, mitä kutsutaan tunnesyömättömyydeksi. (Meskanen 2018: 19–21, 35–36.) Toisin sanoen tunnesyömisellä tarkoitetaan kaikenlaista haitallista syömiskäyttäytymistä, mikä liittyy kielteisten tunteiden käsittelyyn. Tunnesyöjä

on oppinut tulkitsemaan tunteensa nälkänä. (Ollikainen 2012: 36–37; Terveyskylä 2020; Wilenius 2021.)

Tunnesyömistä käytetään muun muassa silloin, kun tuntee ahdistuneisuutta, stressiä, väsymystä, pelkoa, turvattomuutta sekä lohduttomuutta tai tarvetta palkita itsensä (Kristeri 2003: 13). Usein tunnesyömisestä seuraa hetkellinen hyvänolon tunne ja tunne siitä, että ruoka on lohduntuoja. Toisaalta myöhemmin syömisen jälkeen voi seurata itseinhoa ja huonommuuden tunnetta. Kun syöminen tuo lohtua ja siirtää pahanolon tunteita hetkellisesti, ihminen oppii käsittelemään tunteitaan syömisen kautta. Tämän seurauksena ihminen alkaa huomaamattaan ja automaattisesti käyttämään syömistä tunteiden käsittelyn keinona. Tunnesyöminen on opittu tapa, mitä käytetään eri tunteiden ja tilanteiden käsittelyn apuna. (Meskanen 2018: 16–23; Terveyskylä 2020.)

Tunnesyöminen on ongelma silloin, jos se jatkuu pitkään ja on ainoa keino säädellä tunteita. Tällöin painoa alkaa kertymään ja vaarana on ylipaino. Ylipaino voi vastaavasti aiheuttaa kielteisiä tunteita, mikä voi johtaa siihen, että alkaa syömään ylipainon tuomiin negatiivisiin tunteisiin sellaista ruokaa, mistä saa mielihyvää. (Terveyskylä 2020.) Usein syödessä tunteiden mukaan valitaan runsas energisiä eli sokeripitoisia ja rasvaisia ruokia, mitkä edelleen altistavat painon kertymiselle. Ihmisen käyttäessä tunnesyömistä ikävistä tunteista eroon pääsemiseksi, jäävät tunteet käsittelemättä. Myöhemmin ikävät tunteet voivat nousta uudestaan pintaan. Tämä tekee tunnesyömisestä ongelmallista. (Wilenius 2021.) Jatkuessa tunnesyöminen tuo vaikeuksia säädellä omaa oloa ja tunteita muilla keinoilla kuin tunnesyömisellä (Meskanen 2018: 18).

Aiemmin nuorten tunnesyömistä tutkittaessa on huomattu, että se on yleisempää tyttöillä kuin pojilla (Sze & Lee & Chan & Kim 2021: 1). Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että etenkin huolet, stressi, jännitys, hämmentynyt mieliala sekä ahdistus ovat tekijöitä nuorten tunnesyömisestä taustalla (Nguyen-Rodriguez & Unger & Spruijt-Metz 2009: 219; Wang ym. 2021). Tutkittaessa yhteyttä nuoren vanhempien ja nuoren tunnesyömisessä huomattiin, että nuori tunnesyö usein samalla tavalla kuin samaa sukupuolta oleva vanhempi (De Lauzon-Guillain ym. 2009: 175). Toisaalta on todettu yhteys äitien sekä kaiken ikäisten nuorten tunnesyömisestä välillä, kun isien tunnesyöminen vaikutti vain varhaisnuorten tunnesyömiseen (Snoek & Engels & Janssens & Van Strien 2007: 228). Nuorten tunnesyöminen voi olla reaktio perheen sisäisiin ongelmiin (De Lauzon-Guillain ym. 2009: 177).

2.2 Nuoruus kehitysvaiheena

Nuoruudelle on monia erilaisia määritelmiä. Duodecim Terveyskirjaston (2021) lääketieteellisen sanaston mukaan nuoruusikä on murrosikään liittyvä kehitysvaihe, johon luetaan ikävuodet 12–22. Toisaalta Suomen laissa nuorilla tarkoitetaan alle 29-vuotiaita (Nuorisolaki 2016). WHO on määritellyt nuoruuden (adolescence) tarkoittavan ikävuosia 10–19. Lisäksi Lasten ja nuorten hoitotyön oppikirjassa nuoruuden ikävuosiksi on määritelty vuodet 12–18 (Storvik-Sydänmaa ym. 2013). Opinnäytetyön aineistoon valikoitui 9–24-vuotiaita nuoria.

Nuoruus on siirtymävaihe aikuisuuteen, jonka aikana nuori käy läpi murrosiän. Murrosiän aikana nuoren ajatusmaailma kehittyy, nuori kasvaa ja muuttuu fyysisesti sekä saavuttaa sukupuolikypsyyden. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013.) Nuoruudessa kaverisuhteet ovat isossa roolissa ja heiltä haetaan hyväksyntää (Korhonen 2021).

Nuoruuden vaiheet voidaan jakaa varhais-, keski- ja jälkinuoruuteen. Varhaisnuoruus ajoittuu ikävuosille 12–14, jolloin nuoressa tapahtuu isoja muutoksia sekä tunne-elämässä että kehossa. Nuori aloittaa vanhemmistaan itsenäistymisen ja seksuaalisuus herää. Keskinuoruudessa erityisesti ikävuosien 15–17 vaiheilla nuorella ajattelu ja tunne-elämä, toiminnanohjaus ja tulevaisuuden ennakointi sekä syy-seuraussuhteiden ymmärrys kehittyvät. (Korhonen 2021.) Jälkinuoruudeksi sanotaan ikävuosia 18–22 (Korhonen 2021), jolloin nuori on jo lähes itsenäinen sekä hänen identiteettinsä on selkiytynyt (Perheen palvelupolku).

Nuoruudessa rakennetaan identiteettiä (Korhonen 2021) ja nuoruusikä on yksi tärkeimmistä vaiheista yksilön persoonallisuuden kehityksessä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021). Tämä voi näyttäytyä mielialan vaihteluina ja nuori voi kokeilla erilaisia asioita tai nuorella voi olla jyrkkiä mielipiteitä eri aiheista (Korhonen 2021). Nuoruus on ikäkausi, jonka aikana opittu terveyskäyttäytyminen määrittää suhtautumista ruokailutottumuksiin, fyysiseen aktiivisuuteen, päihteiden käyttöön sekä seksuaaliseen toimintaan myös myöhemmällä iällä (WHO).

Suurin osa nuorista on tyytyväisiä elämäänsä ja voi hyvin (Helakorpi & Kivimäki 2021: 1; Kestilä ym. 2007). Kuitenkin vuoden 2021 kouluterveyskyselyssä käy ilmi, että nuorilla tyytyväisyys elämään oli hieman vähentynyt vuonna 2021 verrattuna vuoteen 2019. Tytöistä 32–40 % sekä pojista 17–19 % koki terveydentilan keskinkertaiseksi tai

huonoksi. Kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuksesta kertoi kolmannes tytöistä ja kahdeksan prosenttia pojista. Nuorten kokemus yksinäisyydestä lisääntyi vuodesta 2019 vuoteen 2021. (Helakorpi & Kivimäki 2021: 1.)

Nuorten psyykinen oireilu on pitkäkestoista. Siihen liittyy vähäinen käytännön tuki, taloudelliset haasteet, suuri alkoholin kulutus, lapsuuden vaikeudet, perheen vakavat riskit, vanhemman vakava sairaus ja etenkin isän mielenterveysongelmat. Psyykkisen oireilun esiintyvyydellä on yhteys sosiaalisen tuen tarpeeseen sekä emotionaalisen ja käytännön tuen vähäisyyteen. (Kestilä ym. 2007.)

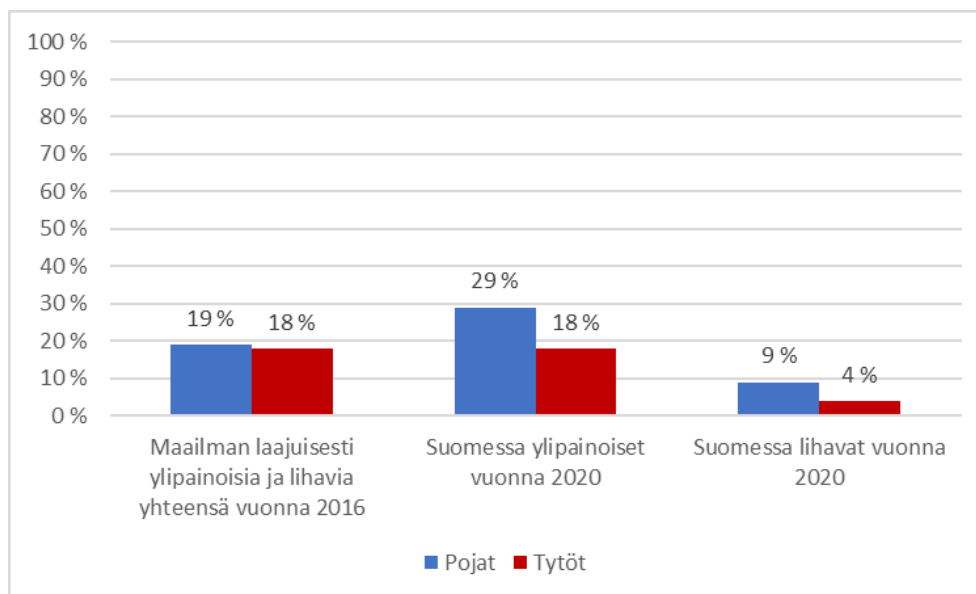
2.3 Normaaliaino, ylipaino ja lihavuus

Yleisesti paino määritellään painoindeksin eli BMI:n (body mass index) avulla, jossa lasketaan painon ja pituuden suhde toisiinsa jakamalla paino (kg) pituuden (m) neliöllä. Kehon paino koostuu rasvakudoksesta ja rasvattomasta massasta. (UKK-instituutti 2021.) Ylipainosta ja lihavuudesta on kyse, kun rasvakudosta kertyy epänormaalisti tai liian paljon, joka voi heikentää terveyttä (WHO 2021). Yli 18-vuotiailla käytetään kansainvälisesti sovittuja BMI-rajaa-arvoja. Normaaliainoisen BMI-arvo on 18,5–25 kg/m² (Mustajoki 2020), ylipainoisen arvo on yli 25 kg/m², jonka määritelmä muuttuu lihavuudeksi BMI:n ylittäessä yli 30 kg/m² (WHO 2000: 241–242).

Nuorilla kehon koostumus vaihtelee iän, pituuden ja sukupuolen mukaan (Saari ym. 2011), minkä takia nuorten ylipainoa ja lihavuutta ohjaavat 2–18-vuotiaille kohdennettu lasten painoindeksilaskuri, ISO-BMI painoindeksi (Häkkänen 2022). ISO-BMI on yli 18-vuotiaiden BMI:tä vastaava painoindeksi (Saari ym. 2011). Nuori on normaaliainoinen, kun ISO-BMI on 17–25 kg/m² (Dunkel & Saarelma & Mustajoki 2020). Nuorilla ISO-BMI raja-arvot ovat ylipainolle 25–29,9 kg/m² ja lihavuudelle yli 30 kg/m² (Vuorenmaa & Mäki & Kauppala 2022: 2).

Suurin osa maailman väestöstä asuu maissa, joissa ylipaino ja lihavuus tappaa enemmän ihmisiä kuin alipainoisuus. Maailmanlaajuisesti vuonna 2016 yli 340 miljoonaa 5–19-vuotiasta lasta ja nuorta oli ylipainoisia tai lihavia. Heidän keskuudessaan ylipainon ja lihavuuden esiintyvyys on noussut vuodesta 1975 vuoteen 2016 neljästä prosentista yli 18 prosenttiin. Vuonna 2016 maailmanlaajuisesti 19 % pojista ja 18 % tytöistä oli ylipainoisia. (WHO 2021). Vastaavasti Suomessa vuonna 2020 16-vuotiasta pojista 29 %

sekä tytöistä 18 % oli ylipainoisia. Lihaviksi luokiteltiin 9 % pojista ja 4 % tytöistä. (Häkkinen 2022.) 14–16-vuotiaista nuorista tyytymättömiä omaan painoonsa oli tytöistä 46 % ja pojista 34 % (Mikkilä & Lahti-Koski & Pietinen & Virtanen & Rimpelä 2002: 923). Ylipainoisuus lisääntyy selkeästi murrosiän mukana (Mäki & Sippola & Kaikkonen & Pietiläinen & Laatikainen 2012) ja lihavista nuorista 88 % on lihavia myös aikuisina (Käypä hoito -suositus 2023). Nuorten ylipaino ja lihavuus prosentteja on kuvattu kuviossa 1.



Kuvio 1. Ylipainoisten ja lihavien nuorten prosenttiosuuksia verrattuna kaikkiin nuoriin (muokailen WHO 2021; Häkkinen 2022).

Ylipainon ja lihavuuden perimmäisenä syynä on energian saannin epätasapaino, jolloin energiaa saadaan enemmän kuin sitä kulutetaan (WHO 2021). Nälkää ei saisikaan päästää liian suureksi, sillä se altistaa hallitsemattomalle syömiselle (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021; Tunturi & Ruottinen 2020). Lisäksi ylipainon kertymiseen vaikuttaa fyysisen passiivisuuden lisääntyminen (WHO 2021). Esimerkiksi medialaitteet ja niihin liittyvä ruutuaika tekee liikunnasta vähemmän miellyttävän valinnan (Kansra & Lakkarajah & Jay 2021).

Nuorten lihavuuteen liittyy myös monia muita tekijöitä. Yksilön näkökulmasta vaikuttaa ruokavalio, fyysinen aktiivisuus, uni, vanhempiin liittyvät tekijät, geenit, etnisyys ja ympäristötekijät. Yhteiskunnallisten tekijöiden puolesta nuorten lihavuuteen vaikuttaa perheen, yhteisön ja sosioekonomisten resurssien vaikutukset. (Kansra ym. 2021.) WHO:n (2021) mukaan ruokavalion ja liikunnan muutokset ovat usein seurausta ympäristön ja

yhteiskunnan muutoksista, jotka liittyvät muun muassa terveyden, liikenteen, kaupunkisuunnittelun, ympäristön, elintarvikkeiden jalostuksen ja jakelun, markkinoinnin sekä koulutuksen kehitykseen.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että vanhempien henkilökohtainen painonhallinta ja stressiin kohdentuvan tunnesyömisen käsitteleminen sekä lasten tukeminen on hyödyllistä koko perheelle (Janicke & Marciel & Ingerski & Novoa & Lowry 2007: 1805). On myös todettu, että tunnesyömiseen vaikuttavat nuoren psykososiaaliset rakenteet, kuten itsetunto ja henkinen hyvinvointi (Hawks ym. 2003). Erityisesti korkeammat mindfulness- eli tietoisuustaidot ja itsemyötätunnon taidot yhdistettiin nuoriin, joilla oli vähemmän haasteita tunteiden säätelyssä, mikä puolestaan liittyi vähempään tunnesyömiseen. Mindfulness ja itsemyötätunto voi auttaa nuoria ylipainon ja lihavuuden hallinnassa, jolloin nuori saa paremman reaktion tunnesyömiseen johtaviin tunteisiin, mikä auttaa nuorta kehittämään terveellisemmät ruokailutottumukset. (Gouveia & Canavarro & Moreira 2019: 273.) Vastaavia tuloksia on saatu tutkimuksessa, jossa tunnesyömistä vähensi kognitiivisen itsesäätelyn harjoittelu (Niyasar & Moradi & Radman & Sadeghi & Mahmoudi 2022).

On huomattu, että itsetehokkuus ruokavalioon nähden oli heikkoa pojilla ja pienituloisilla nuorilla, minkä takia terveystieteiden ja vanhempien tulisi kannustaa terveellisen ruoan valitsemiseen ja nuorten taitoihin valmistaa ruokaa. Nuoret hyötyisivät omien ruokailutottumus tekijöiden tietoisuuden lisäämisestä. (O’Dea & Wilson 2006: 803.) Voimakaan fyysisen aktiivisuuden lisäämisen on todettu voivan auttaa nuorten tunnesyömisessä (Martín-García ym. 2019: 170).

Nuorten tunnesyömiseen vaikuttavista keinoista on niukasti aikaisempia tutkimuksia, minkä takia opinnäytetyöhön on nostettu mukaan myös aikuisten tunnesyömiseen vaikuttavien keinojen näkökulmaa. Aikuisten painonpudotukseen on toiminut painonpudotusohjelma, jossa tärkeää on punnita itsensä säännöllisesti, välttää aterioiden väliin jättämistä, välttää epäterveellisten välipalojen kotona pitämistä ja rajoittaa noutoruoan kulutusta sekä lisätä tapoja, joilla autetaan yksilöitä hallitsemaan tunnesyömistä ja vahvistamaan ruokavalion seurantaa (Neve & Morgan & Collins 2012). Ylipainoisille tunnesyöville aikuisille voidaan käyttää psykoedukaatiota, jossa keskitytään tunteiden säätelyyn ja tietoisuuteen. Psykoedukaation myötä pyritään emotionaalisen syömisen ja kontrolloimattoman syömisen vähentämiseen, kehonkuvan parantamiseen, kehon tuntemiseen ja negatiivisten tunteiden kokemisen vähentymiseen. (Czepczor-Bernat &

Brytek-Matera & Staniszewska 2021: 423.) Aikuisten näkökulmasta tarvittaisiin keinoja, joilla voitaisiin lisätä tietoisuutta omista tunteista ja tunteiden hyödyntämisestä hyvinvoinnin hyväksi, jotta voitaisiin vähentää tunnesyömistä (Ford & Lee & Jeon 2017).

Tiedetään että, lihavuuteen voidaan puuttua ja se on suurelta osin ehkäistävissä (WHO 2021). Puuttuminen on tärkeää, sillä kohonnut BMI on riskitekijä monille tarttumattomille sairauksille, kuten sydän- ja verisuonisairauksille, diabetekselle (Davis ym. 2012), tuki- ja liikuntaelinsairauksille sekä joillekin syöville (WHO 2021). Nuorten ylipainon ehkäisemisessä tärkeää on puuttua hyvin varhain tunnistamaan ja ehkäisemään ylipainoa lisääviä tekijöitä. Nuorten ylipainon ehkäisyssä tarvitaan yhteistyötä ja yhteiskunnallisia tekoja. (Mäki & Ikonen & Hedman & Raulio & Laatikainen 2021: 1008.)

Painonhallintaa tukevat ympäristöt ja yhteisöt ovat olennaisia päivittäisten valintojen muovaamisessa, sillä terveellisten ruokien ja säännöllisen liikunnan valinta normalisoituisi, jos ne olisivat helposti ja edullisesti saatavilla. Yksilötasolla ihmiset voivat rajoittaa energiansaannin ylittymistä syömällä terveellisemmin sekä harrastamalla liikuntaa säännöllisesti. (WHO 2021.)

Teeriniemen ja Anglén (2020) Käypä hoito -suosituksen mukaan lihavuutta hoidettaessa on tärkeää ottaa tunnesyömistä mahdollisuus esiin, sillä tunnesyöminen ei ole ”häiriö” vaan heikosti tehoava tunnesäätelyn toiminta. Tunnesyöminen voidaan nähdä pulmana, josta voi oppia pois. Tunnesyömistä voidaan käsitellä harjoittelemalla syömistä hallintaa sekä tunteiden käsittelytaitoja.

3 Opinnäytetyön tavoitteet, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata tekijöitä, jotka voivat johtaa tunnesyömiseen nuorilla ja keinoja, joilla voidaan vaikuttaa normaalipainoisten, ylipainoisten ja lihavien nuorten tunnesyömiseen. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla voitaisiin rajata uusia tutkimuksia ja kehittää interventioita kohdentaen niitä esimerkiksi kouluterveydenhuollon tarpeisiin.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitkä tekijät voivat johtaa tunnesyömiseen nuorilla?

2. Millä keinoilla voidaan vaikuttaa normaalipainoisten, ylipainoisten ja lihavien nuorten tunnesyömiseen?

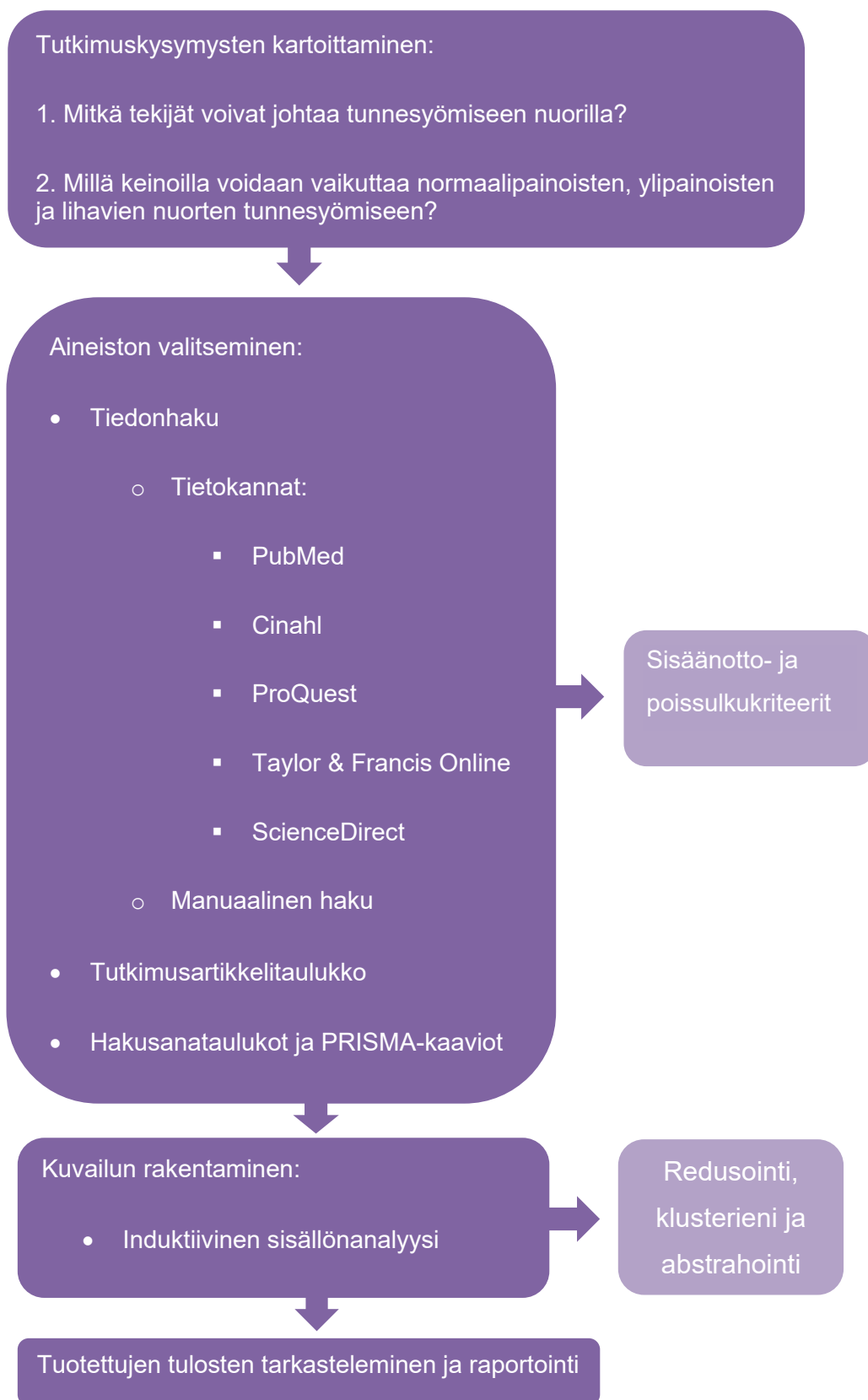
4 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön menetelmänä

4.1 Menetelmälliset lähtökohdat

Tässä opinnäytetyössä hyödynnetään menetelmänä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, jotta voidaan löytää aineistoista vastauksia tutkimuskysymyksiin sekä tuottaa aineiston perusteella aihealueesta kuvaileva vastaus. Tutkimusmenetelmä perustuu aikaisemman tiedon kokoamiseen, kuvailuun ja jäsentyneeseen tarkasteluun. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmän tarkoituksena on muodostaa tutkimuskysymykset ja löytää niihin vastauksia. (Kangasniemi ym. 2013: 291–292, 298.)

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta luonnehditaan aineistolähtöiseksi sekä ilmiötä kuvaavaksi ja ymmärtäväksi. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen päällekkäin kulkevia vaiheita ovat ensimmäiseksi tutkimuskysymysten kartoittaminen, toiseksi aineiston valitseminen, kolmanneksi kuvailun rakentaminen sekä lopuksi tuotetun tuloksen tarkasteleminen. (Kangasniemi ym. 2013: 291–292.) Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen etenemistä on kuvattu kuviossa 2 tämän opinnäytetyön näkökulmasta.

Kaikissa kirjallisuuskatsauksen vaiheissa noudatetaan tutkimusetiikkaa ja tarkkaillaan kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta. Kuvailun rakentamisvaiheessa tutkimuskysymyksiin vastataan ja aineistojen sisältöä sekä tietoa yhdistetään ja vertaillaan. Tulosten tarkastelussa keskeistä on tulosten kokoaminen sekä tulosten tarkastelu laajemman kontekstin, menetelmän, eettisten- ja luotettavuuskysymysten välillä. (Kangasniemi ym. 2013: 292, 294.)



Kuvio 2. Kuvailuvan kirjallisuuskatsauksen eteneminen ja induktiivisen sisällönanalyysin kehittyminen opinnäytetyössä.

4.2 Aineiston keruu

Aineiston hakemisessa kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa voi hyödyntää erilaisia hakutapoja, kuten systemaattisen tiedonhaun periaatteita (Grant & Booth 2009) ja manuaalista hakua (Whittemore 2005). Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa keskitytään julkaistuihin tieteellisiin vertaisarvioituihin tutkimuksiin (Suhonen & Axelin & Stolt 2016: 9). Aineiston valinnassa kiinnitetään huomiota jokaisen alkuperäistutkimuksen rooliin: miten aineisto vastaa tutkimuskysymyksiin. Aineisto voi esimerkiksi täsmentää, kritisoida, jäsentää tai avata tutkimuskysymyksiä. Aineiston sopivuus ja riittävyys mukautuu sekä tarkentuu aineiston valitsemisen edetessä. (Kangasniemi ym. 2013: 295.)

Aineiston keruussa keskeistä on aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit (taulukko 1), jotka ohjaavat aineiston valintaa. Nämä kriteerit ovat samat molemmissa tutkimuskysymyksissä. Opinnäytetyöhön valittiin vertaisarvioituja alkuperäistutkimuksia, jotka ovat julkaistu vuosien 2012–2023 välillä. Suomenkielisiä tutkimuksia ei löytynyt aiheesta, minkä takia tutkimusten kieli rajattiin englantiin.

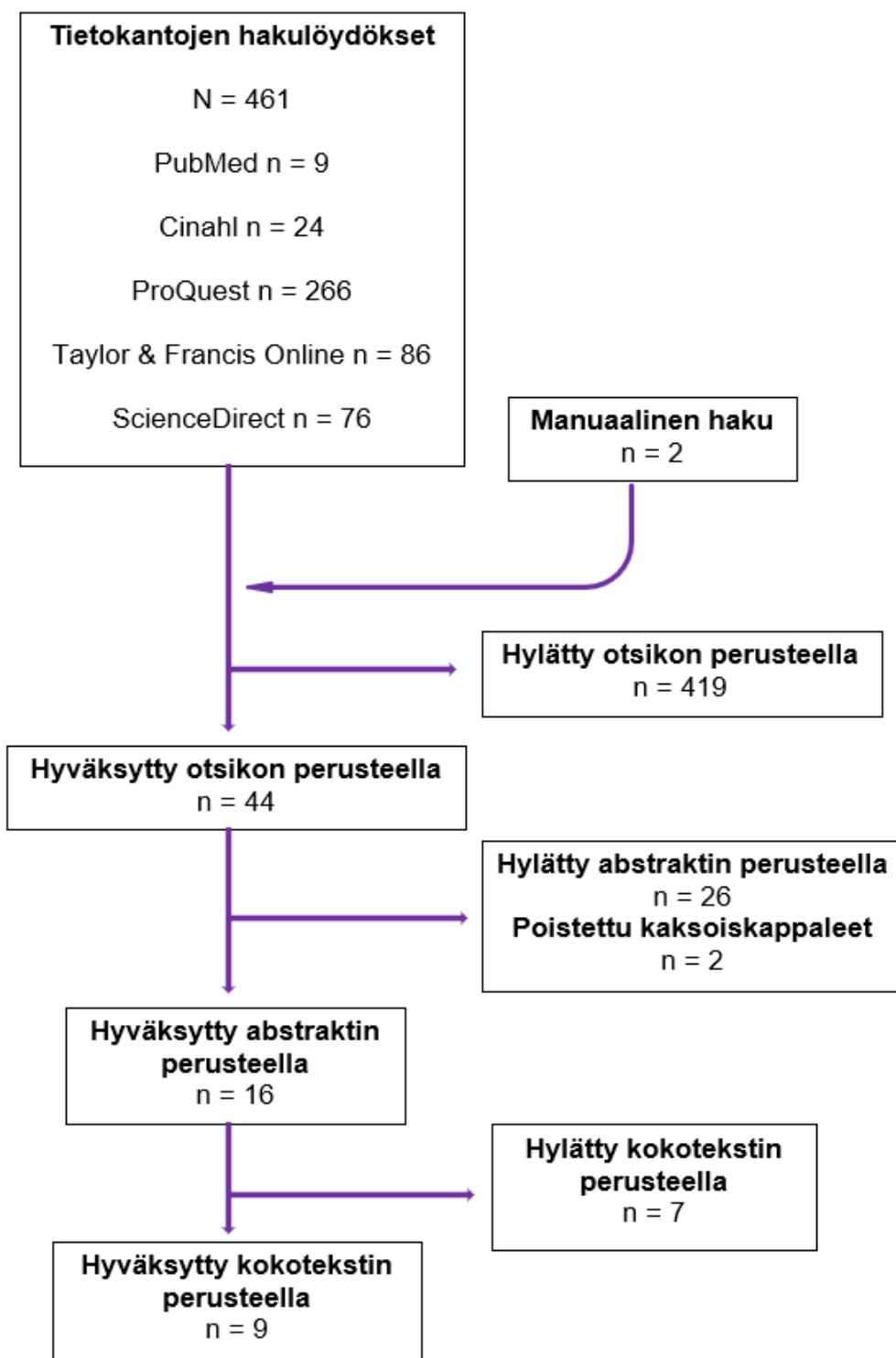
Taulukko 1. Taulukossa on kuvattu aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tutkimus julkaistu vuosina 2012–2023	Tutkimus julkaistu ennen vuotta 2012
Tutkimuksen kieli on englanti	Tutkimuksen kieli on muu kuin englanti
Tutkimus vastaa ensimmäiseen ja/tai toiseen tutkimuskysymykseen	Tutkimus ei vastaa kumpaankaan tutkimuskysymykseen
Tutkimuskohteena ovat nuoret	Tutkimuksen kohteena ovat muut kuin nuoret
Tutkimus on tieteellinen tutkimus tai alkuperäistutkimus	Aineisto ei täytä tieteellisiä kriteereitä
Tutkimus on vertaisarvioitu	Tutkimus ei ole vertaisarvioitu

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tutkimus on laadullinen tai monimenetelmällinen tutkimus	Tutkimus on muu kuin laadullinen tai monimenetelmällinen tutkimus

Suunnitelmana oli toteuttaa tiedonhakua systemaattisen tiedonhaun periaattein sekä manuaalista tiedonhakua hyödyntäen. Tiedonhaun testihauissa käytettiin kansainvälisiä tietokantoja PubMed, Cinahl ja ProQuest. Suunnitelmavaiheen testihauista ei saatu toivottua määrää osuvia laadullisia tai monimenetelmällisiä tutkimuksia, minkä takia tietokantoja ja hakulausekkeita kehitettiin hyödyntäen kirjaston informaation tukea.

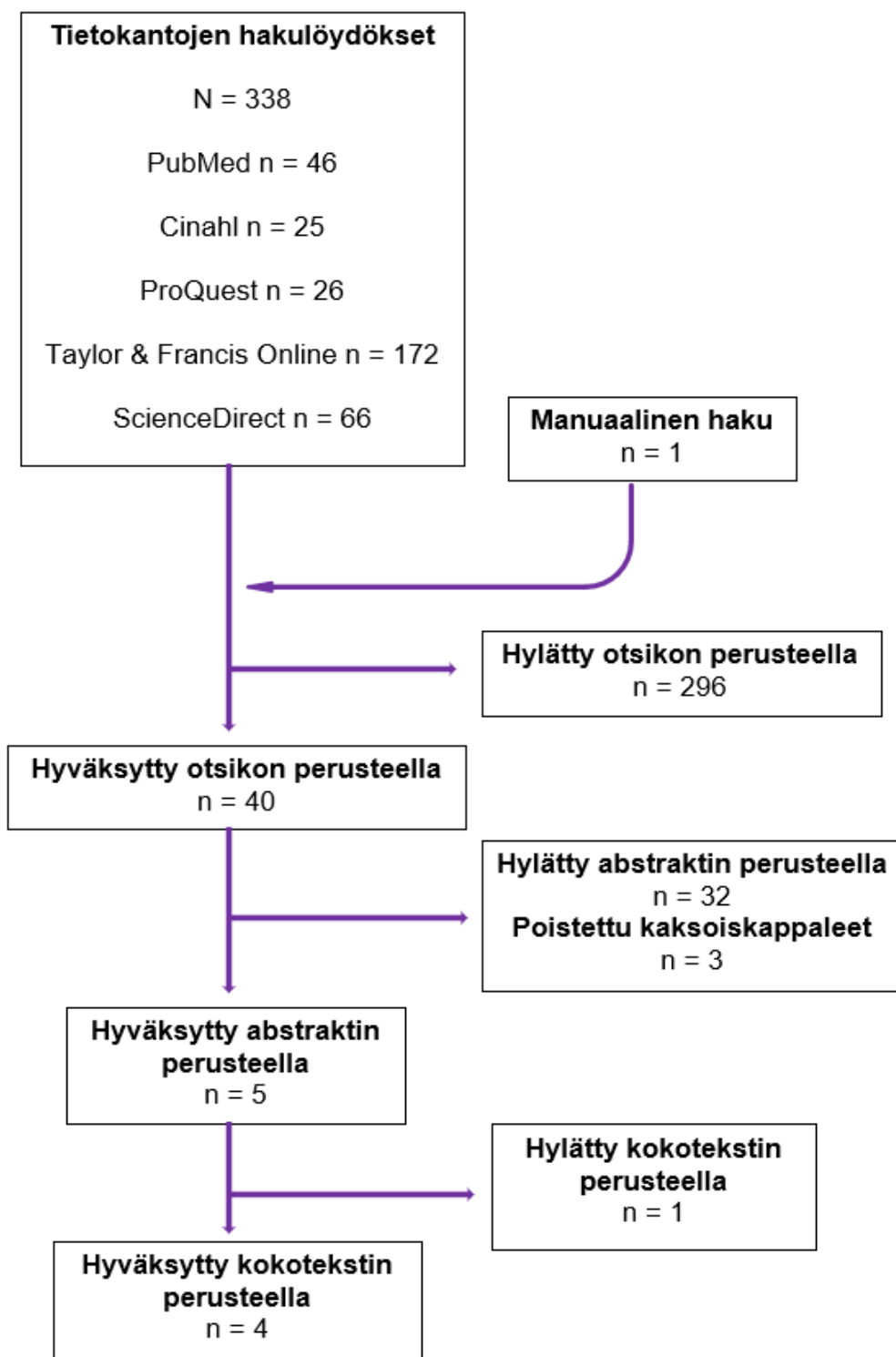
Tietokantojen käyttöä laajennettiin ja lopulliseen hakuun tietokannoiksi päätyi PubMed, Cinahl, ProQuest, Taylor & Francis Online sekä ScienceDirect. Tietokantojen lisääminen auttoi löytämään osuvampia tutkimuksia ja havainnollistamaan tiedonkeruun laajuutta. Hakusanoja kehitettiin, minkä myötä saatiin myös osuvammat hakulausekkeet. Tietokantojen hakutuloksista karsittiin aiheeseen vastaavat tutkimukset: ensin otsikko tasoisesti, sitten abstrakti tasoisesti ja lopulta koko tekstin mukaan. Tietokantojen lisäksi käytettiin manuaalista hakua lähdeluetteloista, Hoitotiede- ja Tutkiva hoitotyö -lehtien vuosikerroista.



Kuvio 3. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen aineistonhaun eteneminen.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen saatiin tietokantojen hausta yhteensä 461 tutkimusta ja manuaalisen haun avulla kaksi tutkimusta. Otsikon, abstraktin ja kokotekstin rajauksen jälkeen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastasi yhdeksän tutkimusta,

jotka olivat laadullisia tai monimenetelmällisiä tutkimuksia. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tiedonhaun etenemistä on kuvattu kuviossa 3. Liitteessä 2 on kuvattu ensimmäisen tutkimuskysymyksen lopullista tiedonhakua, mistä löytää tietokannat, hakulausekkeet, rajaukset sekä tulosten määrät.



Kuvio 4. Toisen tutkimuskysymyksen aineistonhaun eteneminen.

Toiseen tutkimuskysymykseen tietokantojen myötä kerääntyi 338 tutkimusta ja manuaalisen haun avulla yksi. Rajauksien myötä toiseen tutkimuskysymykseen vastasi neljä tutkimusta, jotka olivat laadullisia tai monimenetelmällisiä tutkimuksia. Toisen tutkimuskysymyksen tiedonhaun etenemistä on kuvattu kuviossa 4. Toisen tutkimuskysymyksen tiedonhakua on kuvattu liitteessä 3, josta löytää tietokannat, hakulausekkeet, rajaukset sekä tulosten määrät

Koko opinnäytetyön aineisto on kuvattu liitteessä 1, johon on kerätty kaikkien tutkimusten kirjoittajat, otsikot, julkaisuvuosi, julkaisumaa, lehti, menetelmät, aineisto, tutkimuksen tarkoitus ja kirjallisuuskatsauksen kannalta keskeisimmät tulokset. Tutkimuksia oli yhteensä yksitoista. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastasi yhteensä yhdeksän ja toiseen tutkimuskysymykseen neljä tutkimusta. Näistä kaksi tutkimusta vastasi molempiin tutkimuskysymyksiin.

4.3 Induktiivinen sisällönanalyysi

Aineisto analysoidaan, kun kirjallisuuskatsauksen aineisto on kerätty. Analysoimisella tarkoitetaan aineiston tulosten näkyväksi saamista ja tiedon tuottamista tutkimusaiheesta. (Kylmä & Juvakka 2007: 112). Laadullisissa tutkimuksissa sisällönanalyysi on käytetty analyysimenetelmä ja sisällönanalyysi voidaan toteuttaa aineistolähtöisesti eli induktiivisesti (Elo & Kajula & Tohmola & Kääriäinen 2022: 215). Tässä opinnäytetyössä induktiivisen sisällönanalyysin avulla etsitään aineistojen merkityksiä ja pyritään kuvaamaan aineistojen sisältöjä sanallisesti. Induktiivisessa sisällönanalyysissä tavoitteena on yhdistellä käsitteitä, minkä seurauksena saadaan vastaus tutkimuskysymyksiin. Sisällönanalyysi perustuu päättelyyn ja tulkintaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 119, 127.)

Induktiivinen sisällönanalyysi etenee vaiheittain. Aineisto pelkistetään eli redusoidaan, jolloin analysoitavasta informaatiosta karsitaan pois tutkimukselle epäolennainen tieto ja olennaiset ilmaukset litteroidaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 123.) Opinnäytetyössä pelkistäminen tehtiin etsimällä tutkimuksista tutkimuskysymyksiin vastaavat kohdat, jotka yliviivattiin ja kerättiin taulukkoon. Koska kaikki tutkimukset olivat englanninkielisiä, ilmaukset käännettiin suomeksi ja pelkistettiin.

Redusointia seuraa aineiston klusterointi eli ryhmittely, jossa aineistosta kerätyt alkuperäisilmaukset tutkitaan tarkoin ja haetaan yhteneväisyyksiä sekä eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samankaltaista aihetta kuvaavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään uudelleen luokaksi, joka nimetään luokan asiasisältöä kuvailevalla käsitteellä. Aineisto tiivistyy, kun yksittäisistä pelkistyksistä siirrytään alaluokkiin ja yläluokkiin. Klusteroinnin jälkeen seuraa aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen, jossa erotetaan tutkimuskysymyksen kannalta oleellinen tieto. Valikoiduista tiedoista muodostetaan teoreettisia käsitteitä: edeten alkuperäisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätelmiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 124–125.)

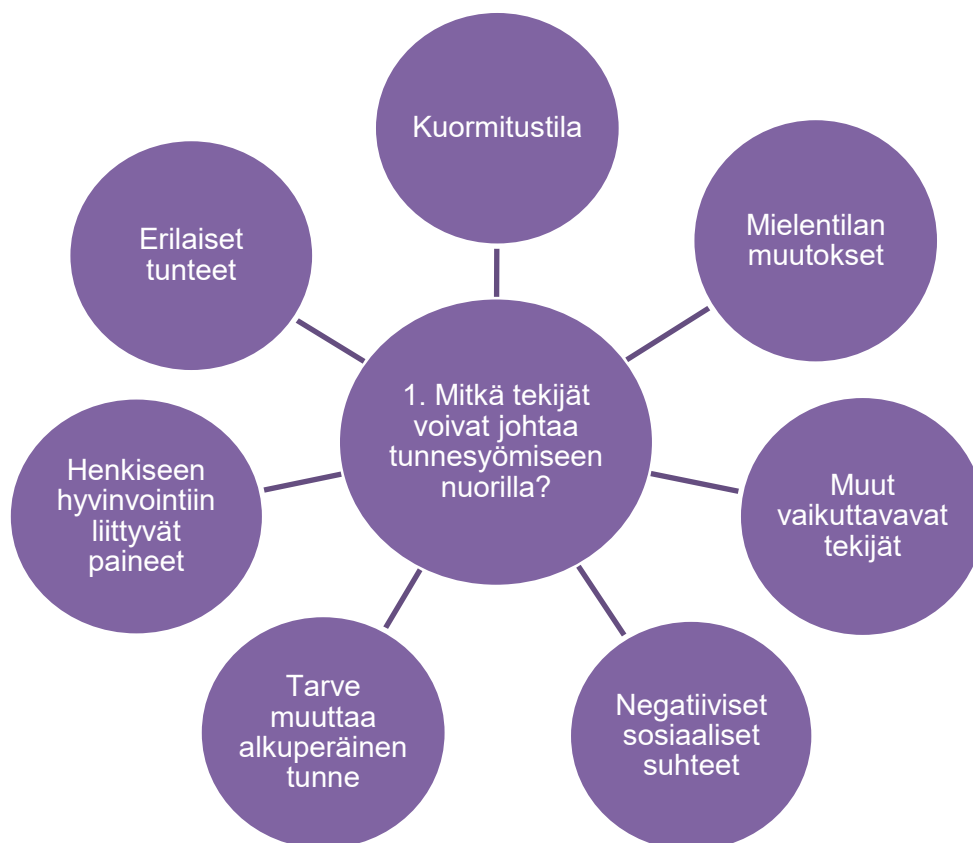
Opinnäytetyössä tutkimuksen alkuperäisiä ilmauksia tutkittiin ja niistä etsittiin samankaltaisia ja erilaisia aiheita. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet kerättiin alaluokaksi. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen kerääntyi 23 alaluokkaa ja seitsemän yläluokkaa. Vastaavasti toiseen tutkimuskysymykseen yhdistyi 17 alaluokkaa ja kuusi yläluokkaa. Opinnäytetyössä luokittelu jätettiin yläluokkiin, sillä aineistojen sisällön näkökulmasta pääluokkiin ei ollut mahdollista päästä. Induktiivista sisällönanalyysiä seurasi tulokset ja pohdinta, jolloin yläluokista edettiin tuloksiin, jotka raportoitiin tekstin lisäksi visuaalisina tuotoksina. Pohdinnassa peilattiin opinnäytetyön tuottamia tuloksia aikaisempiin tutkimuksiin. Aineiston analyysiä on kuvattu ensimmäisen tutkimuskysymyksen puolesta liitteessä 4 ja toisen tutkimuskysymyksen kannalta liitteessä 5.

5 Tulokset

Tulokset vastaavat opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin: Mitkä tekijät voivat johtaa tunnesyömiseen nuorilla? Millä keinoilla voidaan vaikuttaa normaalipainoisten, ylipainoisten ja lihaviin nuorten tunnesyömiseen? Tulokset on esitetty yläluokkien mukaisesti ot-sikoituina. Aineistoina oleviin tutkimusartikkeleihin viitataan numeroilla (vrt. liite 1).

5.1 Nuorten tunnesyömiseen taustalla olevat tekijät

Seitsemän pääteemaa muodostaa vastauksen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen kuvaten tekijöitä, jotka voivat johtaa nuorten tunnesyömiseen. Näitä tekijöitä ovat erilaiset tunteet, henkiseen hyvinvointiin liittyvät paineet, kuormitustila, mielentilan muutokset, tarve muuttaa alkuperäinen tunne ja negatiiviset sosiaaliset suhteet sekä muut vaikuttavat tekijät (kuvio 5).



Kuvio 5. Tekijät, jotka voivat johtaa tunnesyömiseen nuorilla.

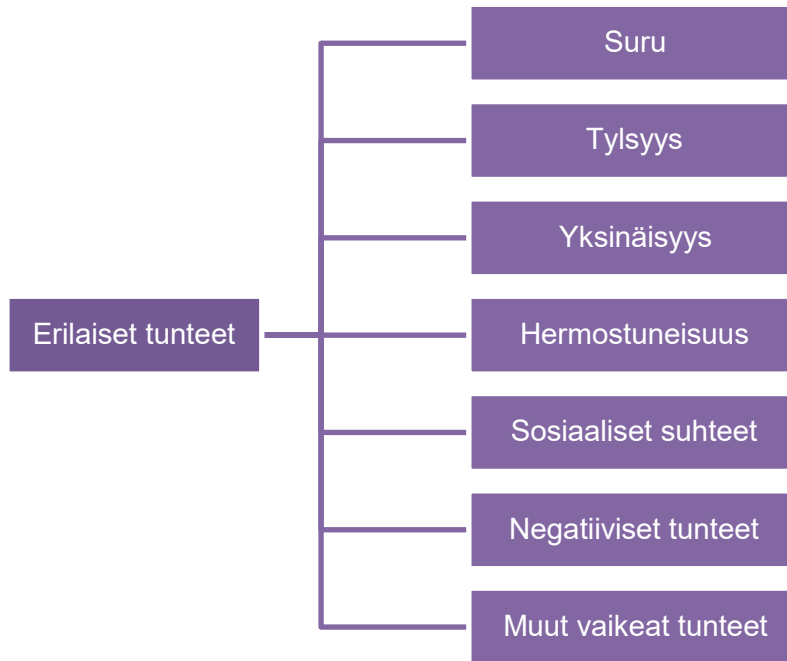
Tuloksissa on esitetty nuorten tunnesyömiseen johtavia tekijöitä suorina ja epäsuorina tekijöinä. Suorat tekijät aiheuttavat itsessään nuorten tunnesyömistä: esimerkiksi stressi aiheuttaa tunnesyömistä. Epäsuorat tekijät voivat johtaa suoraan tekijään, joka aiheuttaa nuorten tunnesyömistä. Esimerkiksi epäsuora tekijä on koulu, jolloin koulusta johtuvista syistä, kuten kotitehtävistä aiheutuva stressi voi ilmetä nuorten tunnesyömisenä.

5.1.1 Erilaiset tunteet

Nuorten tunnesyömiseen voi johtaa erilaiset tunteet, kuten suru, tylsyyt, sosiaaliset tunteet, hermostuneisuus, yksinäisyys, negatiiviset sekä muut vaikeat tunteet (kuvio 6). Nuoret ilmaisivat, että tunnesyömiseen voi usein johtaa suru (3, 8, 10), tylsyyt (8, 10) sekä hermostuneisuus (1). Nuorten mukaan sosiaaliset tunteet, kuten häpeä ja syyllisyys voivat olla tunnesyömiseen johtavana tekijänä (10). Kun nuori kokee olevansa yksinäinen, hän usein käyttää tunnesyömistä yksinäisyyden tunteen käsittelykeinona (3, 4, 5, 10). Nuoret kertoivat myös negatiivisten (2, 5) sekä muiden vaikeiden tunteiden, kuten vihan (3), huolien ja järkyttyneisyyden aiheuttavan tunnesyömistä (1). Nuoret käyttävät

tunnesyömistä selviytymisstrategianaan (3) tai häiriömekanismina näistä tunteista selviytymiseksi (1).

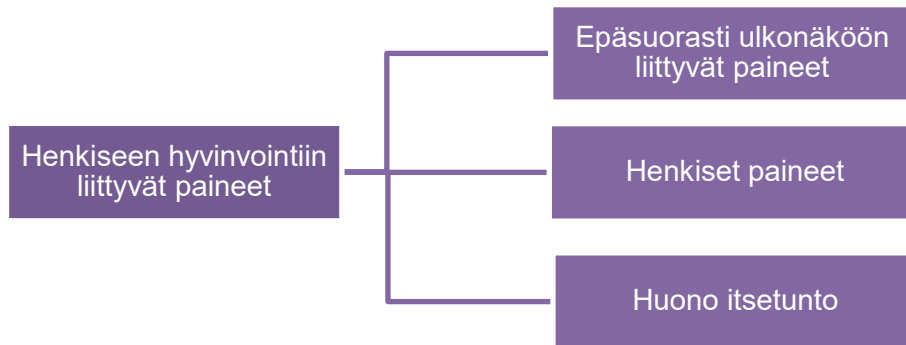
Participants often turned to food when they felt anxious, sad, lonely, or bored. They described that foods provided comfort for them, even in the short term (10).



Kuvio 6. Erlaiset tunteet nuorten tunnesyömiseen johtavana tekijänä.

5.1.2 Henkiseen hyvinvointiin liittyvät paineet

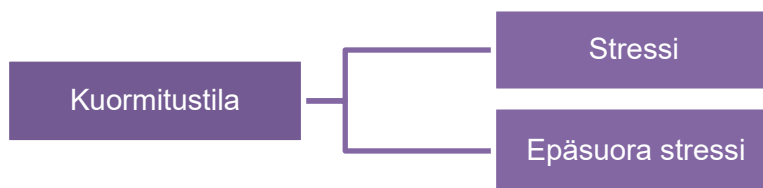
Nuorilla tunnesyömiseen voi johtaa henkiseen hyvinvointiin liittyvät paineet, kuten huono itsetunto, henkiset paineet sekä epäsuorana vaikutuksena ulkonäköön liittyvät paineet (kuviot 7). Nuorille henkisiä paineita aiheuttaa koulusta (1) sekä sosiaalisesta mediasta aiheutuvista tekijöistä (4), jolloin nämä paineet voivat johtaa tunnesyömiseen. Nuorten tunnesyömistä taustalla voi olla huono itsetunto, jota lisää nuoren negatiivinen kehonkuva (5), itsensä muihin vertaaminen sekä sosiaalisesta mediasta tuleva vertaispalaute (4). Ulkonäköön liittyviä paineita nuorilla aiheuttaa kuvat laihoista vartaloista sekä plastiikkakirurgian mainostaminen, mitkä voivat ilmetä nuorilla tunnesyömisinä (4).



Kuvio 7. Henkiseen hyvinvointiin liittyvät paineet nuorten tunnesyömiseen johtavana tekijänä.

5.1.3 Kuormitustila

Kuormitustila eli stressi ja epäsuora stressi voi nuorilla johtaa tunnesyömiseen (kuvio 8). Nuoret raportoivat, että tunnesyömiseen laukaisevana tekijänä on usein stressi (1, 2, 5) niin kohtalainen kuin vaikeatasoinenkin stressi (2). Esiin nousi myös erilaisten stressitekijöiden vaikutus tunnesyömiseen, joita olivat akateeminen työ, kodin ympäristö sekä vertaisvaikutukset, kuten vertaisryhmästä tulevat paineet (7).



Kuvio 8. Kuormitustila nuorten tunnesyömiseen johtavana tekijänä

Stressin epäsuora vaikutus nuorten tunnesyömiseen aiheutuu tekijöistä, jotka itsessään aiheuttavat stressiä ja voivat aiheutuneen stressin myötä ilmetä tunnesyömiseenä nuorilla. Epäsuoraa intensiivistä nuorten tunnesyömiseen johtavaa stressiä aiheuttavat kotitehtävien suuri määrä sekä koulun ulkopuolella opiskeluun kuluva aika (1) sekä mielenterveysongelmat, kuten masennus ja ahdistus (7).

5.1.4 Mielentilan muutokset

Nuorten tunnesyömiseen voi johtaa mielen tilan muutokset, joita ovat masennus ja ahdistus (kuvio 9). Nuoret tunsitivat ahdistuksen (1, 3, 7) ahdistuksen tunteen sekä ahdistuneet tavat tunnesyömiseen johtavana tekijänä (10). Nuorten tunnesyömisessä taustalla koettiin olevan myös masennus (7) sekä masennuksen tunne (8).

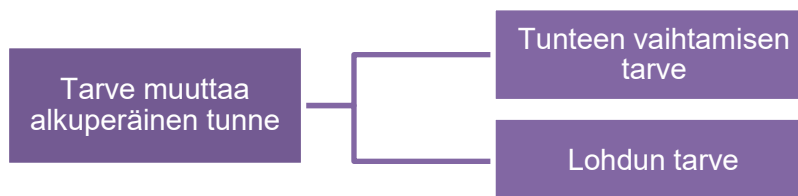
Some found eating to be a way to distract themselves from their anxious habits (10).



Kuvio 9. Mielentilan muutokset nuorten tunnesyömiseen johtavana tekijänä.

5.1.5 Tarve muuttaa alkuperäinen tunne

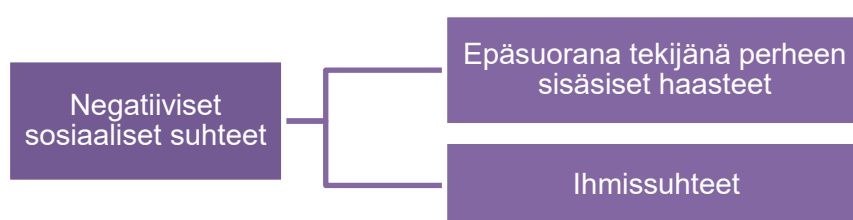
Nuorten tunnesyömisessä taustalla voi olla alkuperäisen tunteen muuttamisen tai lohdun tarve (kuvio 10). Nuoret kokivat, että lohdun tarve saattaa johtaa tunnesyömiseen silloin, kun ei ole muita keinoja saada lohtua (8, 10). Nuorilla tarve vaihtaa oma tunnetila (9) ja tarve unohtaa oma stressi voivat olla tunnesyömisessä taustalla (1).



Kuvio 10. Tarve muuttaa alkuperäinen tunne nuorten tunnesyömiseen johtavana tekijänä.

5.1.6 Negatiiviset sosiaaliset suhteet

Negatiiviset sosiaaliset suhteet voivat johtaa nuorten tunnesyömiseen. Niitä ovat ihmissuhteet sekä epäsuorana tekijänä perheen sisäiset haasteet (kuvio 11). Perheongelmat, vanhempien ero sekä vanhempien väliset riidat ja konfliktit voivat järkyttää nuoria aiheuttaen muun muassa stressiä ja huolia, mitkä voivat johtaa tunnesyömiseen (1). Miespuoliset nuoret raportoivat, että tunnesyömiseen saattoi johtaa yleisesti ihmissuhteet. Toisaalta molemmat sukupuolet raportoivat perhesuhteiden ajavan heitä tunnesyömiseen. (2.)

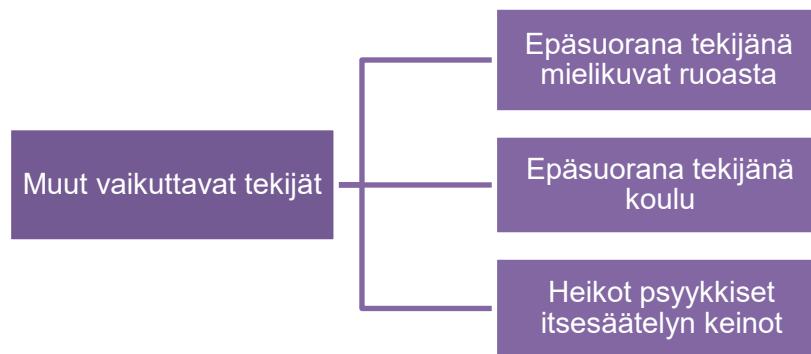


Kuvio 11. Negatiiviset suhteet nuorten tunnesyömiseen johtavana tekijänä.

5.1.7 Muut vaikuttavat tekijät

Tulosten mukaan nuorten tunnesyömiseen voi johtaa myös muut tekijät suorasti tai epäsuorasti. Näitä tekijöitä ovat heikot psyykkiset itsesäätelyn keinot sekä epäsuorana tekijänä mielikuvat ruuasta sekä koulu (kuvio 12). Nuorilla tunnesyömiseen voi johtaa mielikuvat ruoasta ruoan kasvaneen saatavuuden (2) sekä ruokakuvien myötä (4).

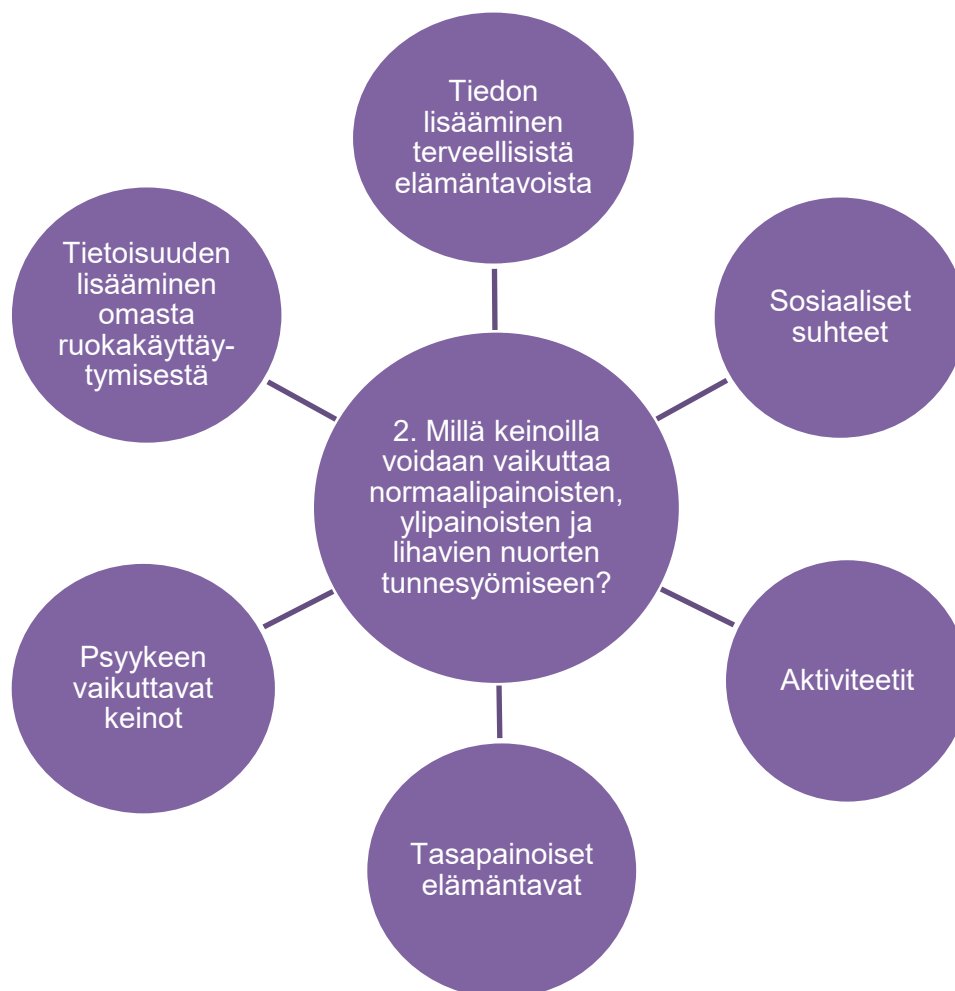
Myös koululla on vaikutusta nuorten tunnesyömiseen. Vaikutus tulee koti- ja koulutehtävistä, koulun auktoriteeteista sekä koulussa vallitsevasta kilpailevasta tilanteesta. Nämä koulusta aiheutuvat tekijät lisäävät stressiä ja paineita nuorilla johtaen lopulta tunnesyömiseen. (1.) Heikot psyykkisen itsesäätelyn keinot vaikuttavat nuorten tunnesyömiseen, sillä käsittelemättömät syvemmät ongelmat sekä tehottomat selviytymiskeinot ajavat nuoria tunnesyömään (5).



Kuvio 12. Muut vaikuttavat tekijät nuorten tunnesyömiseen johtavana tekijänä.

5.2 Keinoja vaikuttaa nuorten tunnesyömiseen

Toisen tutkimuskysymyksen tuloksissa kuvataan keinoja, joilla voidaan vaikuttaa normaalipainoisten, ylipainoisten ja lihaviin nuorten tunnesyömiseen. Tulosten perusteella nuorten tunnesyömiseen voi vaikuttaa pääteemat, joita ovat sosiaaliset suhteet, aktiviteetit sekä tasapainoiset elämäntavat. Lisäksi nuorten tunnesyömiseen vaikuttavia pääteemoja ovat psyykeen vaikuttavat keinot sekä tietoisuuden lisääminen omasta ruokakäyttäytymisestä ja tiedon lisääminen terveellisistä elämäntavoista (kuvio 13).



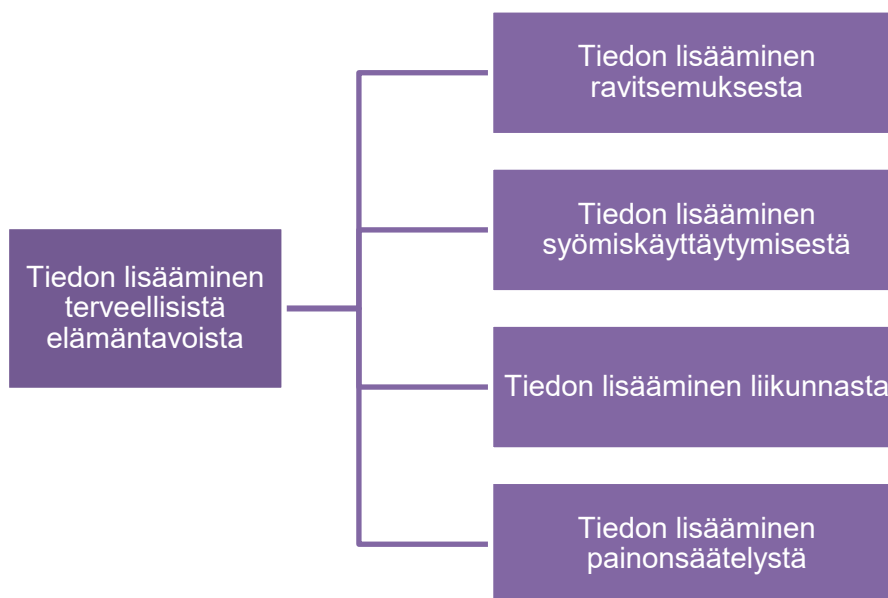
Kuvio 13. Pääteemat keinoista, joilla voidaan vaikuttaa normaalipainoisten, ylipainoisten ja lihavien nuorten tunnesyömiseen.

5.2.1 Tiedon lisääminen terveellisistä elämäntavoista

Tulosten perusteella lisäämällä tietoa voidaan vaikuttaa normaalipainoisten, ylipainoisten ja lihavien nuorten tunnesyömiseen. Tiedon lisääminen terveellisistä elämäntavoista koostuu tiedon lisäämisestä ravitsemuksesta, syömisikäytöstä, liikunnasta ja painon säätelystä (kuvio 14). Nuorten tunnesyömiseen auttaa tiedon lisääminen ravitsemuksesta, sillä ravitsemuskasvatus koettiin hyödylliseksi keinoksi vähentää tunnesyömistä (11) ja sitä tulisi kehittää opetussuunnitelmassa (6).

Ravitsemuskasvatuksen sisällöllisiin ehdotuksiin nousi tieto oikeista annoskoista, terveellisemmistä ruokavalinnoista ja elintarvikemerkintöjen lukemisesta (6). Nuorten tun-

nesyömiseen voidaan vaikuttaa lisäämällä tietoa syömiskäyttäytymisestä interventioiden muodossa. Hyödyllisiä interventioiden sisältöjä ovat teemat: tieto tunnesyömisestä, syöminen ulkoisten syiden perusteella, ruokaan kohdistuvat mieliteot sekä ”yksi suupala kerrallaan” -harjoittelu ja vatsan kuuntelemisen harjoittelu. (11.)



Kuvio 14. Tiedon lisääminen terveellisistä elämäntavoista nuorten tunnesyömiseen vaikuttavana tekijänä.

Nuorten tunnesyömiseen voidaan vaikuttaa lisäämällä tietoa liikunnasta liikuntakasvatuksen myötä. Liikuntakasvatuksen sisältönä voi kertoa vinkkejä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi, erityyppisistä liikuntamuodoista sekä informoimalla siitä, kuinka monta kaloria tietyllä harjoituksella poltetaan. Lisäksi ravitsemuskasvatukseen on hyvä lisätä tietoa painonpudotuksen hyödyistä sekä yleisesti painonhallinnasta. (6.)

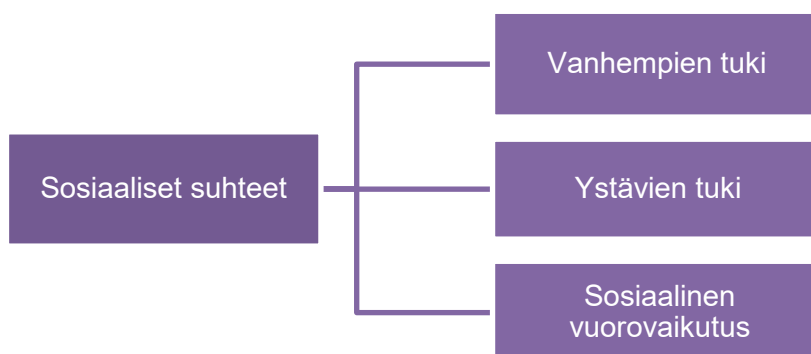
Common suggestions from all participant groups for nutrition education curriculum content included information on portion sizes, healthier food choices, how to read food labels, health benefits of weight loss, and the science of weight regulation (6).

5.2.2 Sosiaaliset suhteet

Sosiaalisilla suhteilla voidaan vaikuttaa nuorten tunnesyömiseen. Sosiaaliset suhteet muodostuivat vanhempien ja ystävien tuesta sekä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta (kuvio 15). Nuorten tunnesyömiseen voi vaikuttaa vanhempien tuki (5, 6), sillä tuen

avulla nuori voi ruokailla perheen kanssa terveellisesti ja vanhemmat voivat ostaa terveellistä ruokaa kotiin (6). Vanhempi voi viedä nuoren ruokaostoksille sekä vanhemmat voivat liikkua nuoren kanssa. Lisäksi nuorten tunnesyömiseen voi auttaa vanhemmilta saatu kannustava palaute. (6.)

Vastaavasti ystävien tuki auttaa nuorten tunnesyömiseen (6), sillä heidän kanssaan nuori voi puhua häntä vaivaavista asioista (2, 5). Tunnesyömistä voidaan vähentää myös yleisesti sosiaalisella vuorovaikutuksella, jolloin vaikuttavana keinona on tunteista puhuminen (6). Lisäksi sosiaalinen kanssakäyminen voi kompensoida nuoren negatiivisia tunteita, kuten yksinäisyyttä, jolloin tunnesyömiseen johtavat negatiiviset tunteet unohtuvat (5).



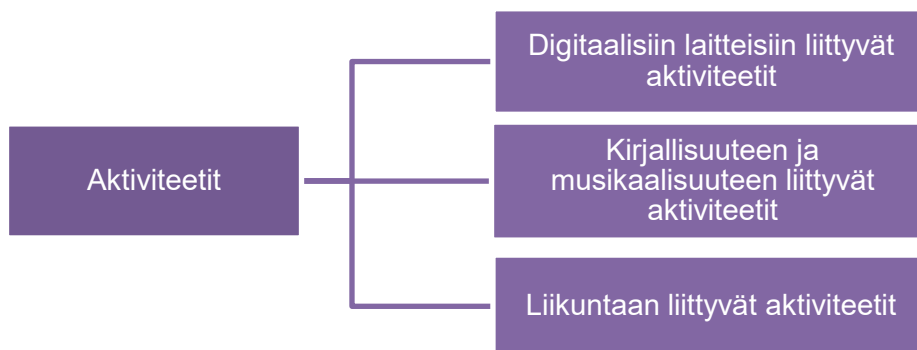
Kuvio 15. Sosiaaliset suhteet nuorten tunnesyömiseen vaikuttavana keinona.

5.2.3 Aktiviteetit

Yksi nuorten tunnesyömiseen vaikuttava keino on aktiviteetit, joka koostui digitaalisiin laitteisiin, lukemiseen ja musiikkiin sekä liikuntaan liittyvistä aktiviteeteistä (kuvio 16). Nuorten tunnesyömiseen voidaan vaikuttaa ruokaan liittymättömillä aktiviteeteilla, kuten digitaalisiin laitteisiin liittyvillä aktiviteeteilla: television katselulla ja tietokoneen käytöllä (2). Toisaalta nuorten tunnesyömiseen voidaan vaikuttaa kirjallisuuteen ja musikaalisuuteen liittyvillä aktiviteeteilla, kuten lukemisella (2) ja musiikin kuuntelemisella tai soittamisella (6).

Liikuntaan liittyvät aktiviteetit voivat olla mahdollinen keino, joilla voidaan vaikuttaa nuorten tunnesyömiseen. Fyysisten aktiviteettien avulla nuori saa muuta ajateltavaa ja

pystyy käsittelemään syömiseen johtavia tunteitaan. Näin ollen jäsentämätön, kohtalainen liikunta ja jäsenneily, korkean intensiteetin harjoitukset voivat olla keino vaikuttaa nuorten tunnesyömiseen. (5.)

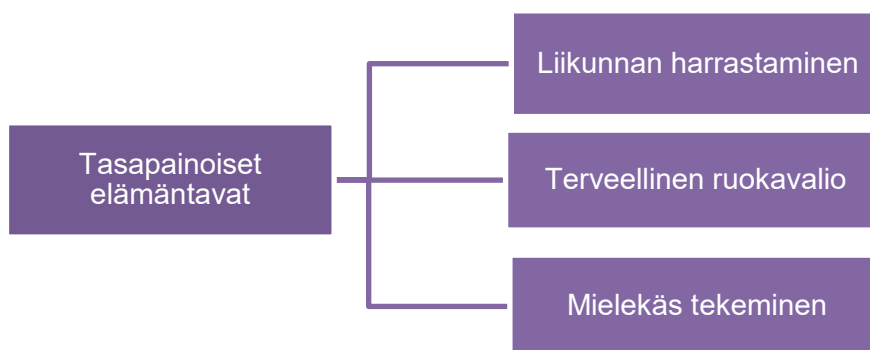


Kuvio 16. Aktiviteetit nuorten tunnesyömiseen vaikuttavana keinona.

5.2.4 Tasapainoiset elämäntavat

Tasapainoiset elämäntavat voivat auttaa nuorten tunnesyömiseen. Tasapainoiset elämäntavat muodostuivat terveellisestä ruokavaliosta, liikunnan harrastamisesta sekä mielekkästä tekemisestä (kuvio 17). Nuorten tunnesyömiseen voi vaikuttaa harrastamalla liikuntaa (2, 5) ja lisäämällä fyysistä aktiivisuutta (5, 6), sillä fyysisellä aktiivisuudella nuori voi kompensoida tunnesyömistä sekä säädellä painoaan (5). Lisäksi liikuntaa voi käyttää lievittämään stressiä, joka laukaisee nuoren tunnesyömistä (5).

Terveellisen ruokavalion näkökulmasta nuoren tunnesyömiseen voi vaikuttaa syömällä terveellistä ruokaa. Tällöin terveellinen syöminen motivoi välttämään tunnesyömistä (5) ja syömisestä jälkeinen syyllisyyden tunne vähenee (2). Mielekäs tekeminen voi pitää sisällään ruokaan liittymättömiä aktiviteetteja, joiden avulla voi vähentää tylsyyttä (2).

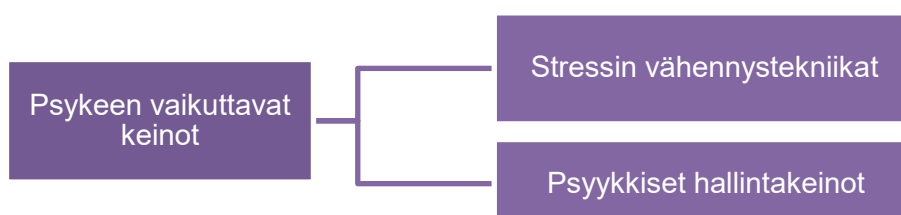


Kuvio 17. Tasapainoiset elämäntavat nuorten tunnesyömiseen vaikuttavana keinona.

5.2.5 Psykeen vaikuttavat keinot

Psykeen vaikuttavat keinot sisältävät stressin vähennystekniikat ja psyykkiset hallintakeinot (kuvio 18). Tunnesyömiseen kannalta stressin vähennystekniikat koettiin hyödylliseksi, sillä nuoren tunnesyömiseen vähentämisessä auttaa stressin (2, 5) sekä huolenaiheiden vähentäminen (5). Tunnesyömisestä selviytymiseen auttaa psyykkisiin hallintakeinoihin sisältyvät yleiset selviytymisstrategiat (2) sekä coping- eli itsesäätely- ja selviytymiskeinot (5). Näitä käyttämällä nuori voi korvata tunnesyömiseen tuoman mielialaa parantavan vaikutuksen (5).

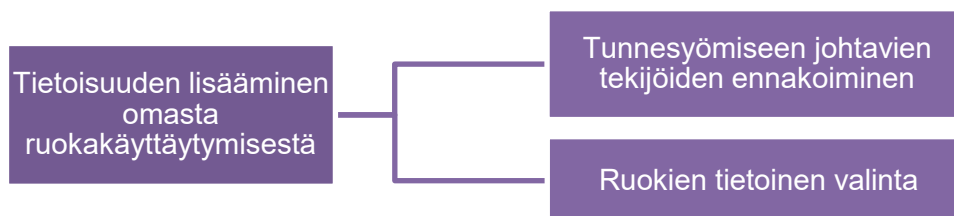
Participants cited the use of specific stress reduction techniques and other coping strategies as replacements for the mood enhancing effects of emotional eating (5).



Kuvio 18. Psykeen vaikuttavat keinot nuorten tunnesyömiseen vaikuttavana keinona.

5.2.6 Tietoisuuden lisääminen omasta ruokakäyttäytymisestä

Nuorten tunnesyömiseen voidaan vaikuttaa tietoisuuden lisäämisellä omasta ruokakäyttäytymisestä. Tietoisuuden lisääminen omasta ruokakäyttäytymisestä koostuu ruokien tietoisesta valinnasta ja tunnesyömiseen johtavien tekijöiden ennakoimisesta (kuvio 19). Nuorten tunnesyömiseen johtavien tekijöiden ennakoimisessa auttaa tunnesyömistä laukaisevien ruokien ostamisen välttäminen, sillä näitä ruokia nuoret todennäköisesti kuluttavat syödessään tunteisiinsa (5). Lisäksi nuorta voi auttaa ennakoiminen, jolloin nuori ei mene kauppaan nälkäisenä ja nuori ei tekisi epäterveellisiä valintoja. Nuori voi piilottaa ruokaa itseltään, jotta ei nauttisi ruokaa tunteisiin. (5.) Ruokien tietoisessa valinnassa on hyvä suunnitella syömisensä ja valita huolellisesti välipalat. Näitä aiheita voi käyttää nuorten tunnesyömiseen kohdennetuissa interventioissa. (11.)



Kuvio 19. Tietoisuuden lisääminen omasta ruokakäyttäytymisestä nuorten tunnesyömiseen vaikuttavana keinona.

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata tekijöitä, jotka voivat johtaa tunnesyömiseen nuorilla sekä keinoja, joilla voidaan vaikuttaa normaalipainoisten, ylipainoisten ja lihavien nuorten tunnesyömiseen. Opinnäytetyön avulla saadaan uutta tietoa, minkä avulla voidaan rajata uusia tutkimuksia ja kehittää interventioita kohdentaen niitä esimerkiksi kouluterveydenhuollon tarpeisiin.

6.1.1 Tekijät nuorten tunnesyömisen taustalla

Opinnäytetyön tuloksista nousi esiin erilaiset, yleensä negatiiviset tunteet nuorten tunnesyömisen taustalla olevana tekijänä. Tunteet voivat aiheuttaa tunnesyömistä erityisesti silloin, kun nuorella ei ole hyviä taitoja käsitellä tunteitaan. Tällöin syömisellä pyritään muuttamaan tai unohtamaan alkuperäinen tunne ruuan avulla. Opinnäytetyön tuloksista nousi esiin alkuperäisen tunteen muuttamisen tarve nuoren tunnesyömisen taustalla. Lazarevich ym. (2016: 641–642) tutkivat masentuneisuuden, painoindeksin sekä tunnesyömisen välistä yhteyttä. Tutkimuksessa huomattiin masentuneisuuden olevan yhteydessä tunnesyömiseen sekä korkeampaan painoindeksiin.

Nguyen-Rodriguezen ym. (2009) tutkimuksen mukaan nuorten tunnesyömiseen liittyvät tekijät vaihtelevat hieman sukupuolen mukaan. Heidän mukaan tytöillä tunnesyömiseen saattaa johtaa koettu stressi, huolet ja ahdistus, kun pojilla tekijänä on hämmentynyt mieliala. Opinnäytetyön tuloksissa ei sukupuolieroja tulosten välillä tullut. Stressi on tunnesyömisen taustalla oleva tekijä nuorilla (Wang ym. 2020). Opinnäytetyön tulosten mukaan tunnesyömistä saattaa aiheuttaa sekä lievä että vaikea stressi sukupuolesta riippumatta. Usein nuoret käyttävätkin tunnesyömistä stressin helpottamisen ja unohtamisen työkaluna.

Nuoret voivat tunnesyödä henkiseen hyvinvointiin liittyvien paineiden vuoksi. Esimerkiksi sosiaalisesta mediasta tulevat ulkonäköpaineet, nuoren huono itsetunto sekä jatkuva itsensä muihin vertaaminen voi lisätä tunnesyömisen alttiutta. Nuorelle on hyvä opettaa kriittistä sosiaalisen median lukutaitoa, jotta nuori ei usko kaikkien muokattujen kuvien ja kiiltokuvamaisten tarinoiden olevan välttämättä totta. Näin nuori ei vertaisi itseään jatkuvasti johonkin mahdottomaan, ei saisi liikaa ulkonäkö paineita ja kokisi huonoa itsetuntoa. Ylipainoisilla ja lihavilla nuorilla on huomattu negatiivisen kehonkuvan lisäävän taipumusta tunnesyömiseen (Shriver ym. 2021). Lisäksi painosta aiheutuva stigma on yhteydessä nuorten tunnesyömiseen (Wang ym. 2020). Samalla tavalla opinnäytetyön tuloksina nuorelle aiheutuneet erilaiset paineet, kuten koulun suoritus-paineet sekä ulkonäköpaineet, saattavat lisätä tunnesyömistä.

Nuorilla tunnesyömistä voi aiheuttaa kotona koetut haasteet ja ongelmat (De Lauzon-Guillain ym. 2009: 177). Opinnäytetyön tulosten mukaan näitä haasteita tai ongelmia voi olla muun muassa vanhempien ero tai perheen riidat. On mahdollista, että nuori

helpottaa pahaa oloansa ja stressiänsä syömällä sellaista ruokaa, mikä tuo lohtua ja helpotusta. Myös muut huonot ihmissuhteet voivat aiheuttaa nuorten tunnesyömistä.

Tunnesyöminen ilmiönä on yleisempää tytöillä kuin pojilla (Sze ym. 2021: 1). Tätä saattaa selittää esimerkiksi tyttöjen kokemat muutokset murrosiässä ja nuoruudessa tai suurempi alttius ulkonäköpaineille. Nuoren tunnesyömistä syyt voivat olla hyvinkin moninaiset ja joskus jopa vaikeasti havaittavissa. Jos nuoren tunnesyömistä yrittää kartoittaa, olisi hyvä katsoa nuoren tilannetta ja elämää hyvin laajasta näkökulmasta.

6.1.2 Nuorten tunnesyömiseen vaikuttavat keinot

Opinnäytetyön tuloksissa korostui ravitsemuskasvatuksen tukeminen ja tietoisuuden lisääminen omasta ruokakäyttäytymisestä. Myös O'Dean ja Wilsonin (2006: 803) tutkimuksen mukaan nuorten tunnesyömiseen auttaa tietoisuuden lisääminen omista ruokatottumuksista. Vastaavasti Gouveian ym. (2019: 273) tutkimus tukee opinnäytetyön tuloksia, sillä nuorten tunnesyömiseen voi auttaa terveellisempien ruokatottumusten kehittäminen. Lisäksi O'Dea ja Wilson (2006: 803) korostavat vanhempien osuutta nuorten tunnesyömiseen vaikuttamisessa, vanhempien tulee kannustaa nuorta terveellisemmän ruoan valitsemiseen sekä keskittyä nuoren ruuanlaitto taitoihin. Neve ym. (2012) tutkivat aikuisten tunnesyömiseen vaikuttamisen keinoja, jossa painonpudotusohjelmalla voidaan hallita tunnesyömistä sekä vahvistaa oman ruokavalion seuranta. Nuorta voidaan auttaa tunnistamaan ja tiedostamaan omaa syömiskäyttäytymistään ja suhdettansa ruokaan.

Opinnäytetyön tulokset nostivat esiin tasapainoiset elämäntavat, aktiviteetit sekä liikuntakasvatuksen merkityksen normaalipainoisten, ylipainoisten ja lihaviiden nuorten tunnesyömiseen vaikuttamisessa. Martín-García ym. (2019: 170) painottavat tutkimuksessaan voimakkaan aktiivisuuden lisäämisen auttavan nuorten tunnesyömistä. On hyvä löytää keinoja, joilla voidaan kannustaa nuorta liikkumaan sekä huomioimaan liikunta hyvää oloa tuovana toimintana. Opinnäytetyön tulosten mukaan nuorten tunnesyömiseen vaikuttavana keinona voi olla lähipiirin tuki, yleisesti sosiaaliset suhteet sekä tunteista puhuminen. Samalla tavalla tutkimuksessaan Janicke ym. (2007: 1805) huomasi, että vanhemman tulee kannustaa enemmän nuorta. Voi olla hyödyllistä löytää työkaluja tunnesyövän nuoren lähipiirille, joilla voidaan tukea ja kannustaa nuorta avoi-

nessa sekä suvaitsevassa ilmapiirissä. Lisäksi he toteavat tutkimuksessaan, että nuorten tunnesyömiseen voi auttaa vanhempien henkilökohtainen painonhallinta sekä vanhempien omaan stressiin kohdentuvan syömisestä käsitteleminen. Näin ollen vanhempi voi toimia nuorelle esimerkkinä vähentämällä omaa tunnesyömistään.

Opinnäytetyön tuloksissa stressin vähennystekniikat sekä psyykeen hallintakeinot ovat nuorten tunnesyömiseen vaikuttavia keinoja. Myös Niyasar ym. (2022) keskittyvät tutkimuksessaan kognitiivisen itsesäätelyn harjoitteluun sekä Gouveia ym. (2019: 273) syventyvät tutkimuksessaan mindfulness- ja itsemyötätunnontaitojen kehittämiseen. Czepczor-Bernat ym. (2021: 423) puolestaan painottavat tutkimuksessaan aikuisten tunnesyömisessä psykoedukaatiota: erityisesti tunteiden säätelytaitoja sekä omien tunteiden tiedostamista. Nuorten tunnesyömiseen voidaan vaikuttaa mieltä tukevilla interventioilla sekä omien tunteiden käsittelytaitojen opettelemisella, mitä aikuisilla jo hyödynnetään.

Opinnäytetyön tulosten mukaan normaalipainoisten, ylipainoisten ja lihaviin nuorten tunnesyömiseen vaikuttaessa tulee huomioida nuori yksilöllisesti ja monipuolisesti. Lisäksi pyrkiessä vaikuttamaan nuoren tunnesyömiseen on hyvä huomioida hänen yksilölliset lähtökohdansa. Nuorten tunnesyömiseen vaikuttavia keinoja pohtiessa on hyvä huomioida nuori psyykkisenä, sosiaalisena ja fyysisenä kokonaisuutena, jolloin myös tietoa tulee lisätä laajasti elämäntavoista.

6.2 Johtopäätökset

Jotta voidaan ymmärtää, miksi nuori tunnesyö, on nuoren hyvinvointi huomioitava psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen hyvinvoinnin näkökulmista. Samalla tavalla nuori tulee huomioida kokonaisuutena, kun pyritään vaikuttamaan normaalipainoisen, ylipainoisen ja lihavan nuoren tunnesyömiseen. Nuori tulee kohdata yksilönä, monipuolisesti sekä huomioiden nuoren henkilökohtaiset lähtökohdat. Nuorten tunnesyömiseen vaikuttaessa on ensin hyvä kartoittaa tunnesyömiseen johtavat tekijät, jotta nuorta osataan auttaa oikealla tavalla.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että nuorten tunnesyöminen on usein monisyistä sekä se voi olla vaikeasti havaittavissa. Nuorten tunnesyömistä voi aiheuttaa niin erilaiset tunteet, stressi, perheen sisäiset tekijät kuin henkiseen hyvinvointiin liittyvät paineet, kuten sosiaalisesta mediasta aiheutuvat ulkonäköpaineet. Nuorta voi opastaa

kriittisen sosiaalisen median lukutaidon opettelemisessa, jotta nuori ymmärtää olla vertaamalla itseänsä sosiaalisen median epärealistisiin muokattuihin kuviin.

Haitalliseen tunnesyömiseen voidaan vaikuttaa auttamalla nuorta tunnistamaan omaa syömiskäyttäytymistä ja suhdetta ruokaan. On hyvä löytää vaikutuskeinoja, joilla voidaan kannustaa nuorta fyysiseen aktiivisuuteen ja saada nuori ymmärtämään liikunta hyvää oloa tuovana harrastuksena. Nuorelle on hyödyllistä saada tukea läheisiltä avoimessa sekä suvaitsevassa ympäristössä, jolloin nuoren lähipiirille voi kehittää työkaluja nuoren tukemiseen. Nuorelle läheinen aikuinen voi toimia esimerkkinä omalla tunnesyömistä vähentävällä toiminnalla. Nuori tarvitsee tunnesyömiseen mieltä tukevia interventioita sekä taitoja käsitellä omia tunnesyömiseen johtavia tunteita.

6.3 Kehittämisehdotukset

Opinnäytetyön aineistoa kerätessä kävi ilmi, että nuorten tunnesyömisestä ei ole tehty juurikaan laadullisia tutkimuksia, missä selvitettäisiin tunnesyömisestä taustatekijöitä tai keinoja puuttua siihen (Sze ym. 2021: 9; Webb ym. 2020). Muissakin tutkimuksissa on tuotu samaa havaintoa esille. Tulevaisuudessa nuorten tunnesyömisestä voi tehdä lisää erityisesti laadullisia tutkimuksia. Tutkimuksia tarvitaan, jotta saadaan kartoitettua paremmin tunnesyömisestä laajuutta, sen syitä sekä keinoja, millä siihen voitaisiin puuttua.

Tulevaisuudessa tulee lisätä suomalaista tutkimusta nuorten tunnesyömisestä. Voisi tutkia seuraavia tutkimuskysymyksiä: Kuinka yleinen ilmiö tunnesyöminen on Suomessa nuorilla? Kuinka hyvin tunnesyömistä tunnistetaan suomalaisilla nuorilla? Mitkä tekijät johtavat suomalaisilla nuorilla tunnesyömiseen? Lisäksi kouluterveydenhoitajan näkökulmasta voitaisiin tutkia kysymyksiä: Miten tunnesyöminen näkyy nuorten elämässä? Millä tavoin terveydenhoitajat voivat ennaltaehkäistä ja vaikuttaa nuorten tunnesyömiseen? Nuorten näkökulmasta olisi hyvä tutkia kysymyksiä, tunnistavatko nuoret itse omaa tunnesyömistänsä ja kokevatko nuoret saavansa tukea omaan tunnesyömiseensä. Lisäksi yleisesti voitaisiin tutkia: miten jo olemassa olevien tunnesyömiseen johtavien tekijöiden vaikutuksia voidaan ehkäistä johtamasta tunnesyömiseen nuorilla?

Nuorten kanssa on hyvä keskustella tunnesyömisestä mahdollisuudesta ja sen ongelmallisuudesta sekä ohjata nuoret aikaisessa vaiheessa terveelliseen ruokailukäyttäytymiseen. Näitä asioita voitaisiin käydä läpi koulussa esimerkiksi terveystiedon tunneilla.

Tällä voitaisiin saada osittain ehkäistyä nuorten ja myöhemmin aikuisiän ylipainoa ja lihavuutta.

Nuori tarvitsee tunnesyömisen käsittelemiseen tukea laajasti monelle elämänosa-alueelle, minkä takia on hyvä kehittää erilaisia tunnesyöville nuorille kohdennettuja interventioita, joilla voidaan vaikuttaa nuoren tunnesyömiseen. Interventiot voisivat keskittyä muun muassa tietoisuuden lisäämiseen terveellisistä elämäntavoista sekä omasta ruokakäyttäytymisestä, fyysisen aktiivisuuden vaikutuksesta tunnesyömiseen sekä tunnetaitojen, mielen ja lähipiirin tukemiseen. Interventioita voitaisiin toteuttaa yksilöinterventioina ja ryhmäinterventioina. Esimerkiksi yksilöinterventioina nuorta voitaisiin auttaa ymmärtämään yksilön näkökulmasta tunnesyömiseen johtavia tekijöitä, jolloin nuori voisi tunnistaa näitä omasta elämästään. Tämän jälkeen nuorta voitaisiin ohjata ryhmäinterventioihin ja vertaistukiryhmään.

Esimerkiksi nuorten ryhmäinterventiossa voitaisiin käydä läpi, miten nuoret voivat itse vaikuttaa tunnesyömiseensä. Vastaavasti tunnesyövien nuorten läheisille voitaisiin kehittää esimerkiksi ryhmäinterventio, jossa heitä ohjataan tunnesyövän nuoren tukemiseen. Opinnäytetyön tulosten mukaan nuorten tunnesyömiseen kohdentuvien interventioiden aiheita on tieto tunnesyömisestä sekä oikeista annoskoista, terveellisimmistä ruokavalinnoista ja elintarvikemerkintöjen lukemisesta. Tulosten mukaan hyödyllisiä teemoja interventioihin on syöminen ulkoisten syiden perusteella, ruokaan kohdistuvat mieliteot sekä ”yksi suupala kerrallaan” -harjoittelu, vatsan kuuntelemisen harjoittelu, ruokailun suunnittelu sekä huolellisten välipalojen valinta.

Nuorten terveydenhuollossa olisi hyvä huomioida tunnesyömisen mahdollisuus nuorilla, etenkin selvittäessä painonnousun syytä. Syytä selvittäessä ja ratkaisuja painonnousuun etsiessä olisi hyvä huomioida nuori kokonaisuutena sekä puuttua painonnousun fyysisiin että psyykkisiin haasteisiin painonnousun taustalla. Kun tunnesyömisen mahdollisuus tiedostetaan, on siihen helpompaa puuttua.

6.4 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyössä on noudatettu hyviä tieteellisiä käytäntöjä läpi koko prosessin. Hyviä tieteellisiä käytäntöjä ovat muun muassa rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus sekä oikeaoppinen viittaustekniikka (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 6). Opinnäytetyössä

on huomioitu oikeaoppinen viittaustekniikka sekä kunnioitus muiden tutkijoiden tekemien tutkimusten ja tutkimustulosten käytössä. Heinrichin (2002: 1–2) mukaan kirjallisuuskatsauksen eettisyyttä ja luotettavuutta parantaa koko prosessin kuvaaminen läpinäkyvästi ja selkeästi sekä aineiston valinnan ja raportoinnin oikeanmukaisuus, rehellisyys ja tasavertaisuus. Opinnäytetyössä on noudatettu näitä eettisyyden ja luotettavuuden parantamisen keinoja koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Kangasniemen ym. (2013: 292, 298) mukaan kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta parantaa kirjallisuuskatsauksen menetelmän teoriaan perehtyminen ennen työn tekoa sekä työn johdonmukainen eteneminen. Ennen opinnäytetyötä on perehdytty kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmän teoriaan luotettavan tiedon takaamiseksi. Opinnäytetyöprosessi on tehty johdonmukaisesti ja se on kuvattu mahdollisimman selkeästi, ymmärrettävästi, läpinäkyvästi ja toistettavasti. Lisäksi opinnäytetyön tutkimuskysymykset on asetettu perustellusti ja selkeästi, mikä Grantin ja Boothin (2009: 97) mukaan lisää opinnäytetyön luotettavuutta.

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuteen ja lopputulokseen voi vaikuttaa opinnäytetyön tekijöiden tiedostetut ja tiedostamattomat ennakoasenteet (Grant & Booth 2009: 97). Opinnäytetyön aineisto on valittu niin, että opinnäytetyön tekijöiden tiedostetut tai tiedostamattomat ennakoasenteet eivät ole vaikuttaneet aineiston valintaan ja siten opinnäytetyön lopputulokseen. Aineisto on valittu lähdekriittisesti, pohjautuen systemaattiseen hakutapaan, huomioiden ennalta asetetut sisäänotto- ja poissulkukriteerit sekä samalla peilaten aineistoa tutkimuskysymyksiin. Aineistoa haettiin myös manuaalisesti.

Kangasniemen ym. (2013: 296) mukaan aineiston luotettavuutta parantaa aineiston jatkuva reflektointi tutkimuskysymyksiin sekä aineiston sisällön relevanttiuden jatkuva arviointi. Aineiston valintaa on kuvattu tarkemmin aiemmin tämän opinnäytetyön luvussa 4.2 sekä liitteissä 1, 2 ja 3 taulukoiden avuin. Aineistoa kerätessä huomasimme, että aihealueeseen kuuluvia laadullisia tutkimuksia oli haastava löytää, minkä takia suunnitelmavaiheen alustavia tiedonhakuja laajennettiin tarkentaen hakulausekkeita ja lisäten tiedonhakukantoja.

Aineisto analysoitiin tarkasti induktiivisen sisällönanalyysin avuin. Analyysin läpinäkyvyyttä on kuvattu analyysin vaiheiden avaamisella ja sisällönanalyysi taulukoin liitteissä

4 ja 5. Analyysissa pääsimme ainoastaan yläluokkiin asti, sillä aineiston sisällön näkökulmasta pääluokkiin ei ollut mahdollista päästä.

Teimme ensimmäistä kertaa kuvailevaa kirjallisuuskatsausta ja opinnäytetyötä, mikä osaltaan voi heikentää opinnäytetyön luotettavuutta. Toisaalta sisällönanalyysi metodina ei vaadi syvällistä teoreettista tietämystä. Aineistolähtöinen tutkimus ei ole aina objektiivista, sillä valitut käsitteet, menetelmät sekä tutkijan tulkinta vaikuttavat tutkimuksen tuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 109, 145.) Tämä voi heijastua esimerkiksi valitsemiemme tietokantojen tarjoamissa tuloksissa sekä itse tutkimusten valinnassa.

Opinnäytetyön luotettavuutta on lisännyt kahden henkilön osallisuus opinnäytetyön tekoon, jolloin erinäiset valinnat ja ratkaisut on perusteltu toiselle opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön aineistona käytetyt artikkelit ovat englanninkielisiä, mikä ei ole meidän äidinkielemme. Tämä voi osaltaan vaikuttaa opinnäytetyön luotettavuuteen. Kuitenkin uskomme omaavamme hyvät englannin kielen taidot, joiden avulla ymmärrämme tutkimusten sanoman ja pystymme täten luotettavasti käyttämään englanninkielistä aineistoa työssämme.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää riittävän ajan saanti tutkimuksen tekemiseen sekä tutkimusprosessin julkisuus ja yksityiskohtaisuus (Tuomi & Sarajärvi 2018: 142), johon auttoi opiskelijakollegoiden ja opinnäytetyön ohjaajan antama opponointi. Lisäksi opinnäytetyön suunnitelma-, toteutus- ja raportointivaiheessa opinnäytetyön edistymistä ja tuloksia on esitelty seminaareissa, mikä on aikataulutannut opinnäytetyön etenemistä sekä opinnäytetyötä on käsitelty eri näkökulmista.

Kylmän ja Juvakan (2007: 128) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerit ovat uskottavuus, siirrettävyys, refleksiivisyys ja vahvistettavuus. Olemme pyrkineet ymmärtämään opinnäytetyön ilmiötä eri näkökulmista, minkä myötä kehitimme relevantit tutkimuskysymykset opinnäytetyöprosessin edetessä. Lopulliset tutkimuskysymykset vakiintuivat toteutusvaiheen alussa. Vahvistettavuuden varmistamiseksi olemme kuvannut jokaisen opinnäytetyön vaiheen mahdollisimman läpinäkyvästi ja havainnollistavien taulukoin ja kuvioin. Kuitenkin ymmärrämme tosiasian, että toinen tutkija ei välttämättä pääse samaan lopputulokseen kuin me, vaikka seuraisi opinnäytetyöprosessia täydellisesti, sillä sisällönanalyysi menetelmänä on tutkijan omaa tulkintaa.

Reflektiivisyyden puolesta olemme tietoisia opinnäytetyöntekijöinä omista lähtökohdistamme ja lähtökohtien vaikutuksesta aineiston valintaan sekä tutkimusprosessiin. Mielestämme opinnäytetyömme tulokset ovat siirrettävissä ja käytettävissä esimerkiksi nuorten terveydenhuollossa. Tiedostamme, että ilmiötä tulee tutkia enemmän, jotta siirrettävyys on vahvemmalla pohjalla. Opinnäytetyö tarkistetaan Turnit-plagiaatintunnistujärjestelmän avulla ennen arviointia, mikä lisää opinnäytetyön luotettavuutta plagiointin osalta (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto 2019: 7).

6.5 Ammatillinen kasvu

Ammatillisen kasvun näkökulmasta opinnäytetyön tulokset saivat näkemään nuorten tunnesyömisen johtavat syyt laajemmin ja moniulotteisemmin. Lisäksi opinnäytetyö avasi silmiä siihen, miten monella eri tavalla voidaan vaikuttaa nuorten tunnesyömiseen. Opinnäytetyö herätti siihen, että jokainen on tunnesyöjä ja toisinaan tunnesyöminen voi johtaa liialliseen painonnousuun tai mahdollisesti syömishäiriön kehittymiseen.

Opinnäytetyöprosessi opetti kognitiivisia taitoja opinnäytetyön prosessin, kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tekemisen, digitaalisten taitojen kehittymisen ja tieteellisen tekstin kirjoittamisen myötä. Lisäksi opinnäytetyön tekeminen opetti luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä. Erityisesti mieleen painui systemaattinen aineiston haku ja sisällönanalyysi. Opettavaista oli toisen opinnäytetyön opponointi viestintätaitojen näkökulmasta, jolloin pääsi harjoittelemaan rakentavan palautteen antamista ja onnistuneiden kohtien huomioimista sekä kehittämään uusia näkökulmia omaa opinnäytetyötä kohtaan. Kun toiset opponoivat opinnäytetyötämme, saimme hyviä kehityskohteita ja pääsimme harjoittelemaan palautteen hyödyntämistä omassa työssämme.

Opinnäytetyöprosessi vaatii prosessinhallinta taitoja, vastuullisuutta, itseohjautuvuutta ja oma-aloitteisuutta. Näitä taitoja viemme omaan työskentelyyn myös tulevaisuudessa. Parityöskentelyn myötä ryhmätyötaidot kehittivät, jotka tulevat edelleen kehittämään tulevan ammatin myötä. Opinnäytetyön tekeminen kasvatti itseluottamusta sekä vaati motivoitumista ja sitoutumista. Opinnäytetyön myötä oman alan osaaminen vahvistui, minkä myötä kehityimme tunnesyömiseen johtavien tekijöiden tunnistamisessa sekä voimme pyrkiä löytämään keinoja auttaa tunnesyöjiä. Tulevaisuudessa terveydenedistämisen ammattilaisina, tiedostamme nuorten tunnesyömiseen yleisesti sekä tiedos-

tamme tunnesyömisen mahdollisuuden nuorten ylipainon ja lihavuuden taustalla. Lisäksi pyrimme edistämään nuorten terveyttä antaen heille keinoja käsitellä tunnesyömistä.

Lähteet

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset.

Bagherniya, Mohammad & Darani, Firoozeh Mostafavi & Sharma, Manoj & Allipour-Birgani, Ramesh & Taghipour, Ali & Safarian, Mohammad 2019. Qualitative Study to Determine Stressors Influencing Dietary and Physical Activity Behaviors of Overageight and Obese Adolescents in Iran. *International Journal of Preventive Medicine* 10 (1).

Bennett, Jessica & Greene, Geoffrey & Schwartz-Barcott, Donna 2012. Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite* 60 (1). 187–192.

Bénard, Marc & Bellisle, France & Etilé, Fabrice & Reach, Gérard & Kesse-Guyot, Emmanuelle & Hercberg, Serge & Péneau, Sandrine 2018. Impulsivity and consideration of future consequences as moderators of the association between emotional eating and body weight status. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 15 (1).

Boutelle, Kerri N. & Bradenb, Abby & Knatz-Peckd, Stephanie & Andersond, Leslie K. & Rhee, Kyung E. 2018. An open trial targeting emotional eating among adolescents with overweight or obesity. *Eating Disorders* 26 (1). 79–91.

Davis, Jaimie N. & Ventura, Emily E. & Tung, Amy & Munevar, Michelle A. & Hasson, Rebecca E. & Byrd-Williams, Courtney & Vanni, Amanda K. & Spruijt-Metz, Donna & Weigensberg, Marc & Goran, Michael I. 2012. Effects of a randomized maintenance intervention on adiposity and metabolic risk factors in overweight minority adolescents. *Pediatric obesity* 7 (1). 16–27.

De-Jongh González, Olivia & Ojeda García, Angélica & Turnbull, Bernardo & Cruz Torres, Christian E. & León Elizalde, Angélica & Escalante Izeta, Ericka I. 2022. Don't take the context out of the picture: Contextually shaped parents' and children's obesogenic behaviors in a marginalized area of Mexico City. *Appetite*. 171 (1).

De Lauzon-Guillain, Blandine & Romon, Monique & Musher-Eizenman, Dara & Heude, Barbara & Basdevant, Arnaud & Charles, Marie Aline & Fleurbaix-Laventie Ville Santé Study Group 2009. Cognitive restraint, uncontrolled eating and emotional eating: correlations between parent and adolescent. *Maternal & child nutrition* 5 (2). 171–178.

Dunkel, Leo & Saarelma, Osmo & Mustajoki, Pertti 2020. Lasten painoindeksi (ISO-BMI). Lääkärikirja Duodecim. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01073>>. Viitattu 2.3.2023.

Duodecim Terveyskirjasto 2021. Lääketieteen sanasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/ltt04363>>. Viitattu 3.1.2023.

Czeczor-Bernat, Kamila & Brytek-Matera, Anna & Staniszewska, Anna 2021. The effect of a web-based psychoeducation on emotional functioning, eating behaviors, and

body image among premenopausal women with excess body weight. *Archives of Women's Mental Health* 24 (3). 423–435.

Elo, Satu & Kajula, Outi & Tohmola, Anniina & Kääriäinen, Maria 2022. Laadullinen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 34 (4). 215–225.

Ford, Tasha & Lee, HeeSoon & Jeon, MinJeong 2017. The emotional eating and negative food relationship experiences of obese and overweight adults. *Social Work in Health Care* 56 (6). 488–504.

Fox, Bianca 2020. Associations between Social Media Use and Loneliness, Body Image and Disordered Eating: A Qualitative Study of British Young Adults. Teoksessa Marinescu, Valentina (toim.) *Food, Nutrition and the Media*. Cham: Palgrave Macmillan. 287–311.

Frayn, Mallory & Livshits, Simone & Knäuper, Bärbel 2018. Emotional eating and weight regulation: a qualitative study of compensatory behaviors and concerns. *Journal of Eating Disorders* 6 (1).

Gellar, Lauren & Druker, Sue & Osganian, Stavroula K. & Gapinski, Mary Ann & LaPelle, Nancy & Pbert, Lori 2012. Exploratory Research to Design a School Nurse-Delivered Intervention to Treat Adolescent Overweight and Obesity. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 44 (1). 46–54.

Grant, Maria J. & Booth, Andrew 2009. A Typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal* 26 (2). 91–108.

Gouveia, M. J. & Canavarro, M. C. & Moreira, H. 2019. Associations between Mindfulness, Self-Compassion, Difficulties in Emotion Regulation, and Emotional Eating among Adolescents with Overweight/Obesity. *Journal of Child & Family Studies* 28 (1). 273–285.

Hawks, Steven R. & Goudy, Marylynn B. & Gast, Julie A. 2003. Emotional Eating and Spiritual Well-Being: A Possible Connection? *American Journal of Health Education* 34 (1). 30–33.

Helakorpi, Satu & Kivimäki, Hanne 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021. Iso osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä – yksinäisyyden tunne on yleistynyt. *Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 2021* (30). 1–18.

Heinrich, Katheleen 2002. Slant, Style, and Synthesis: 3 Keys to a Strong Literature Review. *A Newsletter for Nurse Authors, Reviewers, and Editors* 12 (1). 1–3.

Hendricks, Gaironeesa & Savona, Natalie & Aguiar, Anaely & Alaba, Olufunke & Booley, Sharmilah & Malczyk, Sonia & Nwosu, Emmanuel & Knai, Cecile & Rutter, Harry & Klepp, Knut-Inge & Harbron, Janetta 2022. Adolescents' Perspectives on the Drivers of Obesity Using a Group Model Building Approach: A South African Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (4).

Häkkänen, Paula 2022. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus. Lääkärikirja Duodecim. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00443>>. Viitattu 3.2.2023.

Janicke, David M. & Marciel, Kristen K. & Ingerski, Lisa M. & Novoa, Wendy & Lowry, Kelly W. 2007. Impact of Psychosocial Factors on Quality of Life in Overweight Youth. *Obesity* 15 (7). 1799–1807.

Jonsson, Linus & Larsson, Christel & Berg, Christina & Korp, Peter & Lindgren, Eva-Carin 2017. What undermines healthy habits with regard to physical activity and food? Voices of adolescents in a disadvantaged community. *International Journal of Qualitative studies in Health and Well-being* 12 (1).

Jääskeläinen, Tuula & Koponen, Päivikki & Lundqvist, Annamari & Borodulin, Katja & Koskinen, Seppo & FinTerveys 2017-tutkimuksen johtoryhmä 2019. Nuorten aikuisten terveys ja elintavat Suomessa – FinTerveys 2017 -tutkimuksen tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Kangasniemi, Mari & Utrinainen, Kati & Ahonen, Sanna-Mari & Pietilä, Anna-Maija & Jääskeläinen, Petri & Liikanen, Eeva 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25 (4). 291–301.

Kansra, Alvina R. & Lakkunarajah, Sinduja & Jay, M. Susan 2021. Childhood and Adolescent Obesity: A Review. *Frontiers in Pediatrics* 12 (8).

Kestilä, Leena & Koskinen, Seppo & Kestilä, Laura & Suvisaari, Jaana & Aalto-Setälä, Terhi & Aro, Hillevi 2007. Nuorten aikuisten psyykinen oireilu: riskitekijät ja terveystalvelujen käyttö. *Suomen lääkirilehti - Finlands läkartidning* 62 (43). 3979–3986.

Konttinen, Hanna & van Strien, Tatjana & Männistö, Satu & Jousilahti, Pekka & Haukкала, Ari 2019. Depression, emotional eating and long-term weight changes: a population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 16 (1).

Korhonen, Laura 2021. Kasvu ja Kehitys eri-ikäkausina. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>>. Viitattu 5.2.2023.

Kristeri, Irene 2003. Tunteet ja syöminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Käypä hoito -suositus 2023. Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). Suomalaisen Lääkäreseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkärilyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäreseura Duodecim. <<https://www.kaypahoito.fi/hoi50124>>. Viitattu 3.3.2023.

Lazarevich, Irina & Irigoyen Camacho, María Esther & Velázquez-Alva, María del Consuelo & Zepeda, Marco Zepeda 2016. Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite* 107 (12). 639–644.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>>. Viitattu 6.2.2023.

Martín-García, María & Alegre, Luis M. & García-Cuartero, Beatriz & Bryant, Eleanor J. & Gutin, Bernard & Ara, Ignacio 2019. Effects of a 3-month vigorous physical activity intervention on eating behaviors and body composition in overweight and obese boys and girls. *Journal of Sport and Health Science* 8 (2). 170–176.

Meskanen, Katarina 2018. Pysäytä tunnesyöminen. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Mikkilä, Vera & Lahti-Koski, Marjaana & Pietinen, Pirjo & Virtanen, Suvi & Rimpelä, Matti 2002. Nuorten lihavuuteen ja koettuun painoon liittyvät tekijät. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 118 (9). 921–929.

Mustajoki, Pertti 2020. Painoindeksi (BMI). Lääkärikirja Duodecim. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01001>>. Viitattu 2.3.2023.

Mäki, Päivi & Ikonen, Riikka & Hedman, Lilli & Raulio, Susanna & Laatikainen, Tiina 2021. Ylipainon ja elintapojen yhteys selittyy osittain nuoren sosioekonomisilla tekijöillä. *Suomen lääkirilehti - Finlands läkartidning* 76 (16). 1008–1011.

Mäki, Päivi & Sippola, Risto & Kaikkonen, Risto & Pietiläinen, Kirsi & Laatikainen, Tiina 2012. Lasten ylipaino ja sen määrittämisen ongelmat. *Suomen lääkirilehti - Finlands läkartidning* 67 (10). 767–774.

Neve, Melinda J. & Morgan, Philip J. & Collins, Clare E. 2012. Behavioural factors related with successful weight loss 15 months post-enrolment in a commercial web-based weight-loss programme. *Public Health Nutrition* 15 (7). 1299-309.

Nguyen-Rodriguez, Selena T. & Unger, Jennifer B. & Spruijt-Metz, Donna 2009. Psychological Determinants of Emotional Eating in Adolescence. *Eating Disorders* 17 (3). 211–224.

Niyasar, Asiyeh Rezaei & Alireza, Moradi & Narges, Radman & Meysam, Sadeghi & Maryam, Mahmoudi 2022. Is online self-regulatory training effective in weight control? A pilot experiment on adolescence obesity during coronavirus-19 lockdown. *Brain and Behavior* 12 (11).

Nuorisolaki 1285/2016. Annettu Helsingissä 21.12.2016. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>>. Viitattu 3.2.2023.

O'Dea, Jennifer A. & Wilson, Rachel 2006. Socio-cognitive and nutritional factors associated with body mass index in children and adolescents: possibilities for childhood obesity prevention. *Health Education Research* 21 (6). 796–805.

Ogden, Jane & Roy-Stanley, Catherine 2020. How do children make food choices? Using think-aloud method to explore the role of internal and external factors on eating behaviour. *Appetite* 147 (4).

Ollikainen, Teemu 2012. Syö mitä mielesi tekee. Helsinki: WSOY.

Perheen palvelupolku. Ikäkaudet. Nuoruus. <<https://perheenpalvelupolku.fi/ikakaudet/nuoruus/>>. Viitattu 8.2.2023.

Saari, Antti & Sankilampi, Ulla & Hannila, Marja-Leena & Kiviniemi, Vesa & Kesseli, Kari & Dunkel, Leo 2011. New Finnish growth references for children and adolescents aged 0 to 20 years: Length/height-for-age, weight-for-length/height, and body mass index-for-age. *Annals of Medicine* 2011 (43). 235–248.

Shriver, Lenka H. & Dollar, Jessica M. & Calkins, Susan D. & Keane, Susan P. & Shanahan, Lilly & Wideman, Laurie 2021. Emotional Eating in Adolescence: Effects of Emotion Regulation, Weight Status and Negative Body Image. *Nutrients* 13 (1). 1–12.

Snoek, Harriëtte M. & Engels, Rutger C. & Janssens, Jan M. & Van Strien, Tatjana 2007. Parental behaviour and adolescents' emotional eating. *Appetite* 49 (1). 223–230.

Storvik-Sydänmaa, Stiina & Talvensaari, Helena & Kaisvuo, Terhi & Uotila, Niina 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Suhonen, Riitta & Axelin, Anna & Stolt, Minna 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa. Stolt, Minna & Axelin, Anna & Suhonen, Riitta (toim.). Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. Sarja A73. 2. korjattu painos. Turku: Grano Oy. 7–22.

Sze, Katherine Y. P. & Lee, Eric K. P. & Chan, Rufina H. W. & Kim, Jean H. 2021. Prevalence of negative emotional eating and its associated psychosocial factors among urban Chinese undergraduates in Hong Kong: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 21 (1). 1–10.

Teeriniemi, Anna-Maria & Anglé, Susanna 2020. Ahminnan ja tunnesyömisestä huomioon otettuna lihavuuden hoitoa. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. <<https://www.kaypahoito.fi/nix01672>>. Viitattu 7.2.2023.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021. Painonhallinta. Elintavat ja ravitsemus. Päivitetty 18.5.2021. <<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/lihavuus/painonhallinta>>. Viitattu 5.2.2023.

Terveyskylä 2020. Tunnesyöminen. Päivitetty 14.7.2021. <<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/mielentaidot-tukena-painonhallinnassa/tunnesy%C3%B6minen>>. Viitattu 1.2.2023.

Tunturi, Satu & Ruottinen, Soile 2020. Laihduttaminen ja painonhallinta. Lääkärikirja Duodecim. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01275>>. Viitattu 5.2.2023.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus-epäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki 2012. <https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Viitattu 27.1.2023.

UKK-instituutti 2021. Lihavuuden luokitus perustuu painoindeksiin. Liikunta auttaa painonhallinnassa. Päivitetty 9.11.2021. <<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-painonhallinta/lihavuuden-luokitus-perustuu-painoindeksiin/>>. Viitattu 2.2.2023.

Vuorenmaa, Maaret & Mäki, Päivi & Kauppala, Tuuli 2022. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2021. Lasten ja nuorten ylipainon yleisyydessä ei muutosta vuosien 2020 ja 2021 välillä – yleisyys edelleen korkealla tasolla. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 2022 (36). 1–14.

Wang, Zhanxia & Wang, Bowen & Hu, Yiluan & Cheng, Lei & Zhang, Siqi & Chen, Yanan & Li, Rui 2020. Relationship among weight stigma, eating behaviors and stress in adolescents in Wuhan, China. *Global Health Research and Policy* 5 (1). 1–9.

Wattick, Rachel A. & Olfert, Melissa D. & Hagedorn-Hatfield, Rebecca L. & Barr, Makenzie L. & Claydon, Elizabeth & Brode, Cassie 2023. Diet quality and eating behaviors of college-attending young adults with food addiction. *Eating Behaviors* 49 (2).

Webb, Haley J. & Kerin, Jessica L. & Zimmer-Gembeck, Melanie J. 2020. Increases in Emotional Eating During Early Adolescence and Associations With Appearance Teasing by Parents and Peers, Rejection, Victimization, Depression, and Social Anxiety. *SAGE Journals* 41 (5). 754–777.

Whittemore, Robin 2005. Combining evidence in nursing research: methods and implications. *Nursing Research* 54 (1). 56–62.

Wilenius, Taija 2021. Tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisen säätely. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01285/tunteet-stressi-kehotietoisuus-ja-syomisen-saately>>. Viitattu 2.2.2023.

WHO = World Health Organization.

WHO. Adolescent health. Health topics. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1>. Viitattu 3.2.2023.

WHO 2000. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. World Health Organization technical report series. 1–253.

WHO 2021. Obesity and overweight. <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>. Viitattu 3.2.2023.

Zhang, Qian & O'Connor, Daryl B. & Hugh-Jones, Siobhan 2022. Feasibility of a multiple-component mindfulness intervention for Chinese adolescents living with overweight: A pilot randomized trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 15 (2). 516–535.

Liite 1. Aineistoon sisältyvät artikkelit

Nu- mero	Tekijät, otsikko, vuosi, maa	Lehti	Menetelmät, aineisto	Tutkimuksen tarkoitus	Keskeisimmät tulokset
1.	Bagherniya, Mohammad – Darani, Firoo- zeh Mostafavi – Sharma, Manoj – Allipour-Bir- gani, Ramesh – Taghipour, Ali – Safarian, Mo- hammad Qualitative Study to Deter- mine Stressors Influencing Die- tary and Physi- cal Activity Be- haviors of Overweight and Obese Adoles- cents in Iran	Interna- tional Journal of Preven- tive Medi- cine	<p>Laadullinen tutkimus, joka toteutettiin syvällisten puolirakenteellisten haastatteluiden sekä ryhmäkeskustelujen avulla. Vastaukset analysoitiin sisällönanalyysillä.</p> <p>Tutkimuksessa tutkittiin 52 ylipainoista ja lihavaa nuorta, joista 27 oli poikia ja 25 tyttöjä (keski-ikä $14,6 \pm 0,9$). Lisäksi tutkimukseen osallistui kymmenen nuorten huoltajaa (keski-ikä $41 \pm 4,4$). Nuorten BMI oli $27,7 \pm 3,1$ ja huoltajien BMI oli $26,7 \pm 3,9$.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia stressin lähteitä sekä sen roolia epäterveelliseen ruokavalioon ja fyysiseen aktiivisuuteen, mitkä olivat epäterveellisten tottumusten kehittäjänä lihavilla ja yli-painoisilla nuorilla.</p>	<p>Tutkimuksen päätuloksina tuli kaksi kategoriaa, jotka aiheuttavat tunneperäistä ylensyöntiä ("emotional overeating"). Kategoriat olivat koulu-peräiset sekä perheperäiset stressitekijät. Näistä tekijöistä löytyi vielä alakategorioita, joita ovat kouluperäisiin stressitekijöihin nähden: liika koti-tehtävien määrä, usein pidetyt kokeet sekä opiskelu prioriteettina kotona ja koulussa. Perheperäisten stressitekijöiden alakategoriat ovat: vanhempien tuhoisat riidat, ero sekä perheen sosiaaliset ongelmat.</p> <p>Tutkimuksen mukaan suurimmat stressin aiheuttajat olivat koulu ja kouluun liittyvät aktiviteetit. Nuoret ja nuorten vanhemmat olivat sitä mieltä, että kouluperäinen stressi vaikuttaa voimakkaimmin epäterveellisten elämäntapojen muodostumiseen. Perheperäinen stressi aiheutuu perheen toiminnan ongelmista ja tämä stressitekijä aiheuttaa nuoressa hermostuneisuutta, masentuneisuutta ja ahdistusta.</p>

	2019 Irania				
2.	Bennett, Jessica – Greene, Geoffrey - Schwartz-Barcott, Donna Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students 2012 Yhdysvallat	Appetite	Laadullinen tutkimus, joka toteutettiin kolmen päivän ruokapäiväkirjan ja puolistrukturoidun teema-haastattelun avulla. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Haastattelusta tehtiin yhteenveto, joka hyväksytettiin haastateltavalla. Aineisto analysoitiin syvällisellä ja vertailevalla analyysillä. Systemaattisen kiintiötönnän avulla otokseen päätyi korkeakoulu opiskelijoista kahdeksan miestä ja kahdeksan naista, jotka olivat tunnesyöjiä. Kaikkien osallistujien keski-ikä oli $19,6 \pm 1,0$ vuotta ja BMI naisilla $24,1 \pm 1,2$ kg/m ² ja miehillä $24,8 \pm 1,7$ kg/m ² .	Tutkimuksen tarkoituksena oli kerätä ymmärrystä korkeakoulu opiskelijoiden käsityksistä heidän tunnesyömiskäyttäytymisestään.	Tutkimuksen tulosten mukaan ensisijaisesti naisilla tunnesyömiseen johti stressi ja lisääntynyt ruoan saatavuus. Miehet käyttivät tunnesyömistä pakokeinona vaikeilta tunteilta. Miehet mainitsivat useammin vanhempien roolin ja vanhempien terveellisten ruokatottumusten puuttumisen tunnesyömisen taustalla. Yleisesti tunnesyömiseen johti negatiiviset tunteet. Muita tunnesyömiseen johtavia tekijöitä oli perhesuhteet ja syöminen häiriötekijänä sekä pakokeinona. Tulosten mukaan tunnesyömiseen voi auttaa ruokaan liittymättömät aktiviteetit, terveellisen ruoan valitseminen ja yleiset selviytymisstrategiat.
3.	De-Jongh González, Olivia – Ojeda García, Angélica – Turnbull, Bernardo – Cruz Torres, Christian E. – León	Appetite	Laadullinen tutkimus, joka toteutettiin puolisyvällisin puolistrukturoiduin haastatteluin sekä taidepohjaisten kohde ryhmien avulla. Lasten vanhemmat osallistuivat puolisyvällisiin puolistrukturoituihin 75 minuuttia kestäviin haastatteluihin.	Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata yksilöllisiä ja perheellisiä lihavuutta aiheuttavia käyttäytymismalleja Santa Fe Gullyssa asuvien lasten keskuudessa. Tarkoituksena oli myös selittää, kuinka käyttäytymismallit	Tutkimuksen tulosten perusteella lapsilla tunneperäinen ylensyönti oli selviytymisstrategia, millä he käsitelivät tunnetiloja, kuten ahdistusta, surua, vihaa ja yksinäisyyttä. Jotkut vanhemmat käyttivät ruokaa kontrolloidakseen lastaan tekemään jotakin. Ruokaa käytettiin myös palkkiona.

	<p>Elizalde, Angélica – Escalante Izeta, Ericka I.</p> <p>Don't take the context out of the picture: Contextually shaped parents' and children's obeogenic behaviors in a marginalized area of Mexico City 2022 Meksiko</p>		<p>Lapset osallistuivat kolmen viikon aikana taideryhmiin. Taideryhmissä lapset ilmaisivat kokemuksiaan ja näkemyksiään piirustusten, kollaasien sekä photovoice -menetelmän avulla. Aineisto analysoitiin strukturoidulla teemakohtaisella sisällönanalyysilla.</p> <p>Tutkimukseen valittiin osallistujat Santa Fe Gullyn ala-asteelta. Kaikki kiinnostuneet hakijat otettiin mukaan, jos lapsi oli diagnosoitu ylipainoiseksi tai lihavaksi ja oli 3–5 luokkalainen.</p> <p>Osallistujia oli yhteensä 15 lasta ja 8 huoltajaa. Lapset olivat 10 ±1-vuotiaita ja aikuiset 32 ±9-vuotiaita.</p>	<p>saattaisivat olla kontekstista riippuvaisia. Kontekstilla tarkoitettiin: Lapsen psykologista kontekstia, kulttuurista kontekstia ja perhe kontekstia.</p>	
4.	<p>Fox, Bianca</p> <p>Associations between Social Media Use and Loneliness, Body Image and Disordered Eating: A Qualitative Study of</p>	<p>Food, Nutrition and the Media</p>	<p>Laadullinen tutkimus, jonka aineisto kerättiin käyttäen verkkokyselyä. Vastaajia oli yhteensä 1400, mutta tutkimukseen hyväksyttiin vastaukset 241 osallistujalta. Tutkimukseen hyväksyttiin osallistujat, jotka vastasivat verkkokyselyssä kokevansa korkean tason yksinäisyyttä sekä käyttävänsä paljon sosiaalista mediaa. Avoimien kysymysten vastaukset analysoitiin NVivo 2.5 ohjelmalla</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli löytää toimiva teoreettinen malli selittämään ja analysoimaan liiallisen sosiaalisen median käytön vaikutuksia yksinäisyyteen, kehonkuvaan ja syömishäiriöihin.</p>	<p>Tutkimuksen mukaan liiallinen altistuminen ulkoonäköön liittyville kuville sekä vertaispalautte sosiaalisen median sivuilla aiheutti yksinäisyyttä, tunnesyömistä, kehotyytymättömyyttä ja bulimisia oireita. Ruokakuvat sekä mainostus plastiikkakirurgian nopeista korjauksista johti jatkuviin paineisiin nuorten aikuisten keskuudessa. Lisäksi paineisiin johti itsensä vertailu toisiin. 65 % osallistujista kertoo, että paineet johtivat tunnesyömiseen, ahdistuneisuuteen, kehotyytymättömyyteen ja mahdollisuuden tavoittaa ihanteellinen vartalo.</p>

	British Young Adults 2020 Englanti		ja aineiston tulkinnessa käytettiin temaattista analyysia. Lopulliseen tutkimukseen osallistui 241 Yhdistyneissä Kuningaskunnissa asuvaa 18–24-vuotiasta nuorta.		Lisäksi suurentunut yksinäisyyden tunne sekä oman kehon vertailu toisiin johti tunnesyömiseen, mistä seurasi syyllisyyttä ja nopeiden ratkaisujen etsintää. 85 % osallistujista koki eristäytyneisyyttä, mistä seurasi häiriköityneen syömisessä kohtaukset. Kohtaukset alkoivat, kun he olivat katselleet muiden syövän, nähneet ruokakuvia tai seurasi ihmisiä, jotka mainostivat eri dieettejä.
5.	Frayn, Mallory – Livshits, Simone - Knäuper, Bärbel Emotional eating and weight regulation: a qualitative study of compensatory behaviors and concerns 2018 Kanada	Journal of Eating Disorders	Laadullinen tutkimus, jossa oli tunnin pituinen puolistrukturoitu haastattelu. Vastaukset litteroitiin ja niistä tehtiin temaattinen analyysi. Otokseen kuului kahdeksan osallistujaa, jotka olivat perustutkinto-opiskelijoita. Heidän keski-ikä oli 19,00 ja keskiarvo BMI oli 22,09. Osallistujilla oli korkeammat pisteet tunnesyömisessä asteikolla sekä he olivat pitäneet painonsa lähes samana yhdestä vuodesta kahteen vuoteen.	Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella normaalipainoisten ihmisten tunnesyömiseen liittyviä kompensoivia käyttäytymismalleja sekä tunnesyömiseen liittyviä huolenaiheita. Tutkimuksessa pyrittiin löytämään mekanismeja, joilla tunnesyövät osallistujat säilyttävät normaalipainonsa.	Tutkimuksen mukaan osa osallistujista koki, että tunnesyömiseen johti negatiiviset tunteet sekä yksinäisyys. Tutkimuksessa nuoret toivat ilmi, että tunnesyöminen voisi olla seurausta negatiivisesta kehonkuvasta, tehottomista selviytymiskeinoista ja käsittelemättömistä syvemmistä ongelmista sekä stressistä. Suurin osa tutkimukseen osallistujista kannatti fyysisen aktiivisuuden käyttöä tunnesyömisessä kompensoimiseksi. Osallistujat mainitsivat tiettyjen stressin vähennystekniikoiden ja coping-keinojen käytön auttavan tunnesyömisessä vähentämisessä. Huolenaiheiden vähentäminen, sosiaalinen kanssakäyminen ja terveellinen syöminen vähensi tunnesyömistä.
6.	Gellar, Lauren - Druker, Sue – Osganian, Stavroula K. – Gapinski, Mary	Journal of Nutrition Education and Behavior	Laadullinen pilottitutkimus, jossa 15 kohderyhmän haastattelut äänitettiin ja litteroitiin. Teemata-paukset tunnistettiin, koodattiin ja	Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida kouluterveydenhoitajan toiminnan tehokkuutta. Tutkimus toteutettiin kohderyhmänä,	Tulosten mukaan teini-ikäisten ehdottamiin strategioihin tunnesyömisessä vähentämiseksi sisältyi jonkinlainen fyysinen harjoittelu, tunteista puhuminen, musiikin kuunteleminen tai soittaminen sekä

	<p>Ann - LaPelle, Nancy – Pbert, Lori</p> <p>Exploratory Research to Design a School Nurse-Delivered Intervention to Treat Adolescent Overweight and Obesity</p> <p>2012 Yhdysvallat</p>		<p>lajiteltiin teemakategorioihin. Tutkimus perustuu sosiaaliskognitiiviseen teoriaan.</p> <p>Otokseen kuului viisi sidosryhmää: miespuoliset ja naispuoliset teini-ikäiset ylipainoiset ja lihavat lukiolaiset sekä vanhemmat, sairaanhoitajat ja koulun henkilökunta.</p>	<p>joiden avulla saatiin käsitys sidosryhmien käsityksistä: toimenpiteen suunnittelusta ja toteutuksesta.</p>	<p>ystävien tuki. Perhe voi tukea syömällä sekä liikumalla yhdessä nuoren kanssa. Vanhemmat toivat kotiin terveellisempiä ruokia, ottaisivat nuoren ruokaostoksille mukaan ja tarjoaisivat kannustavaa palautetta nuorelle. Lisäksi tutkimuksen mukaan tulee kehittää ravitsemuskasvatuksen ja liikuntakasvatuksen opetussuunnitelmia, jotta tunnesyömistä saataisiin vähennettyä.</p>
7.	<p>Hendricks, Gaironeesa – Savona, Natalie – Aguiar, Anaely - Alaba, Olufunke - Booley, Sharmilah - Malczyk, Sonia – Nwosu, Emmanuel – Knai, Cecile – Rutter, Harry – Klepp, Knut-Inge – Harbron, Janet</p>	<p>International Journal of Environmental Research and Public Health</p>	<p>Laadullinen tutkimus tehtiin käytämällä systemaattista lähestymistapaa, ryhmämallien rakentamisen avulla neljässä Etelä-Afrikkalaisessa koulussa.</p> <p>Aineisto kerättiin kahden 90 minuuttia kestävien ryhmäsessioiden aikana: jokaisessa koulussa oli omat sessiot. Sessioiden aikana tehtiin yksityiskohtaiset muistiinpanot keskustelun dokumentoimiseksi.</p> <p>Otokseen kuului 62 Etelä-Afrikkalaista nuorta, jotka olivat 16–18-</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia lihavuuteen johtavia tekijöitä nuorten näkökulmasta.</p>	<p>Tulosten perusteella nuoren painoon vaikutti psykososiaalinen ahdistus sekä painoon liittyvä kiusaaminen. Tietyt stressitekijät laukaisivat painoon liittyvää käyttäytymistä ja tunnesyömistä. Painoon liittyvä käyttäytyminen saattoi olla esimerkiksi huonompien ruokavalintojen tekemistä tai liiallista syömistä. Stressi aiheutti mielenterveydellisiä haasteita, kuten masennusta tai ahdistuneisuutta, mitkä aiheuttivat tunnesyömistä. Nuoret raportoivat, negatiivisten tunteiden vaikuttavan heidän ruokavalintoihinsa ja ruoan syömiseen.</p>

	<p>Adolescents' Perspectives on the Drivers of Obesity Using a Group Model Building Approach: A South African Perspective</p> <p>2022 Etelä-Afrikka</p>		<p>vuotiaita. Nuoret valittiin laajalta alueelta eri kouluista sekä erilaisista sosioekonomisista taustoista.</p>		
8.	<p>Jonsson, Linus – Larsson, Christel – Berg, Christina – Korp, Peter – Lindgren, Eva-Cari</p> <p>What undermines healthy habits with regard to physical activity and food? Voices of adolescents in a</p>	<p>International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being</p>	<p>Tulkitsevalla lähestymistavalla tehty laadullinen tutkimus. Aineisto saatiin kymmenen kohde-ryhmähaastattelun avulla ja aineisto analysoitiin käyttäen laadullista sisällönanalyysia.</p> <p>Tutkimukseen osallistui 53 nuorta, jotka olivat 12–13-vuotiaita. Osallistujat otettiin koulusta, joka oli monikulttuurisella alueella ja luokiteltu olevan alemmassa sosioekonomisessa luokassa olevaksi.</p>	<p>Tutkimus tähtäsi kuvaamaan tekijöitä, jotka heikentävät terveellisten elämäntapojen harjoittamista nuorten keskuudessa matalan sosioekonomisen tason omaavassa monikulttuurisessa yhteisössä. Tutkimuksessa tutkittiin myös tunnesyömistä nuorilla, erityisesti tytöillä.</p>	<p>Tulosten mukaan nuoret tytöt kokivat, että tunnesyömiseen johti masentuneisuus, surullisuus ja tylsistyneisyys. Tytöt kääntyivät tunnesyömistä puoleen, kun he tarvitsivat lohduttajan. Tällöin ruoka oli lohdun tuojana.</p>

	disadvantaged community				
	2017 Ruotsi				
9.	Ogden, Jane – Roy-Stanley, Catherine How do children make food choices? Using think-aloud method to explore the role of internal and external factors on eating behaviour 2020 Yhdistynyt Kuningaskunta	Appetite	Laadullinen tutkimus, jossa käytettiin ajattele ääneen metodia. Kyseisessä metodissa lapsia pyydettiin sanoittamaan heidän ajatuksensa kuvien avulla, kun he valitsivat ruokaa ja tekivät aterioita. Haastattelu tilanteet äänitettiin. Lopuksi aineisto analysoitiin induktiivisella teema analyysillä. Osallistujia oli 27, joista 10 oli poikia ja 17 tyttöjä. He olivat 9–10-vuotiaita alakoululaisia Etelä-Englannista.	Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään lasten ymmärrystä ruoasta sekä päätöksentekoa ruuan suhteen.	Tutkimuksessa nousi esiin kolme pääteemaa ruokavalintojen taustalla olevista tekijöistä. Yksi tekijöistä oli ruokaan liittyvien päätösten edistäjät, kuten nälkä, pitäminen, tunteet, terveys ja saatavuus. Toinen tekijä oli taustalla olevien päätösten edistäjien lähteet, kuten perhe, ystävät ja rutiinit. Viimeinen tekijä oli mustavalkoinen päättely. Ruokavalintojen taustalla olevia tekijöitä olivat nälkä, ruoasta pitäminen, tunne ja saatavuus. Lapset saattoivat syödä tietyllä tavoin tai tiettyä ruokaa perustuen tunteisiinsa. Moni lapsista käytti ruokaa muuttaakseen mielialaansa. Muutama lapsista sanoi, että negatiivinen mieliala vaikutti syödyn ruoan määrään.
10.	Wattick, Rachel A. – Olfert, Melissa D. –	Eating Behaviors	Monimenetelmä tutkimus, jossa määrällistä menetelmää hyödynnettiin opiskelijoiden keskuu-	Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia ruokariippuvaisia lukiolaisia opiskelijoita	Tutkimuksen vastaajista 21,9 prosentilla oli ruokariippuvuus. Suuren ruokariippuvuuden omaavilla osallistujilla oli korkeammat pisteet kontrollomattomassa syömisessä, tunnesyömisessä sekä

	<p>Hagedorn-Hatfield, Rebecca L. – Barr, Makenzie L. – Claydon, Elizabeth – Brode, Cassie</p> <p>Diet quality and eating behaviors of college-attending young adults with food addiction</p> <p>2023</p> <p>Yhdysvallat</p>		<p>dessa tutkivaan analyysiin ja laadullista menetelmää selittämään määrällisellä menetelmällä kerättyjen tulosten löydöksiä.</p> <p>Tutkimuksen määrällisessä osassa aineiston keräämisessä käytettiin kyselyä ja laadullisessa osassa haastattelua. Haastattelut olivat puoli strukturoituja avoimia kysymyksiä ja ne analysoitiin teemaattisella analyysillä.</p> <p>Osallistujiksi tutkimukseen kutsuttiin opiskelijoita suuresta lukiosta. Määrälliseen kyselyyn osallistujia oli 1645 opiskelijaa. Laadulliseen haastatteluun osallistujia oli 36, jotka olivat keski-ikältään 22,1 ± 4,63 ikäisiä, joilla oli ruokariippuvuus.</p>	<p>sekä heidän ruokavali- onsa laatua ja syömis- käyttäytymistä.</p>	<p>syömishäiriö oireissa. Ruokariippuvaiset osallistujat ilmoittivat syövänsä myös negatiivisten tunteiden vuoksi.</p> <p>Osallistujat raportoivat syövänsä silloin, kun kokivat olevansa ahdistuneita, surullisia, tylsistyneitä tai yksinäisiä. Ruoasta haettiin lohtua vaikeisiin tunteisiin sekä ruokaa käytettiin ahdistavien tunteiden harhautus välineenä.</p>
11.	<p>Zhang, Qian - O'Connor, Daryl B. - Hugh-Jones, Siobhan</p> <p>Feasibility of a multiple-component mindfulness intervention for Chinese adolescents liv-</p>	<p>Applied Psychology: Health and Well-Being</p>	<p>Monitieteellinen tutkimus, joka on satunnaistettu kliininen pilottitutkimus. Tutkimuksen määrälliseen osuuteen käytettiin osallistujien itseilmoittamia tietoja sekä kyselylomakkeita. Määrällinen osuus analysoitiin tilastotieteen avuin. Tutkimuksen laadullisessa osassa oli 45 minuutin seuranta-haastattelu, josta tehtiin sisälönanalyysi.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli kehittää mHEalth E-BMI-interventio ylipainoisten kiinalaisten nuorten painonpudotukseen sekä testata intervention toteuttavuutta ja alustavia vaikutuksia. Interventio keskittyi ravitsemuskasvatukseen, mindfulness-pohjaisiin terveellisen</p>	<p>Tutkimuksen laadullisen osuuden tärkeimpiin tuloksiin kuului hyödylliseksi koetut intervention osat, joita olivat ravitsemuskasvatus, välipalojen huolellinen valinta, vatsatoiminnan kuunteleminen ja ”yksi suupala kerrallaan” -harjoittelu sekä tietoisuus tunnesyömisestä.</p>

	<p>ing with over-weight: A pilot randomized trial</p> <p>2022</p> <p>Englanti</p>		<p>Määrällisen tutkimusosan otokseen kuului 46 kiinalaista nuorta osallistujaa keskiarvo iällä $16,35 \pm 0,48$ vuotta ja keskiarvo BMI oli $25,79 \pm 2,05$ kg/m². Osallistujat tunnistivat itsensä välipalojen nappostelijoiksi ja olivat motivoituneita tiputtamaan painoa. Heillä ei ollut diagnosoituja syömishäiriöitä ja he olivat kykeneviä osallistumaan interventioon. Laadulliseen tutkimukseen osallistui 16 nuorta.</p>	<p>syömisen taitoihin ja suunnitelmallisuuteen.</p> <p>Tutkimuksessa tutkittiin parantaako "jos-niin" ("siis"-ehto ratkaisuksi "jos"-ehtoon) suunnittelu interventiotuloksia. Lisäksi tutkimus keskittyi tutkimaan intervention vaikutuksia nuorten painonpudotukseen, välipaloihin, ruokailutyyliin, kuten tunnesyömiseen sekä syömisen himoon ja tehokkuuteen.</p> <p>Seurantahaastattelun tavoitteena oli tutkia osallistujien tyytyväisyyttä, havaittuja merkityksellisiä käyttäytymisen muutoksien sekä interventiokomponenttien hyödyllisyyttä.</p>	
--	---	--	---	---	--

Liite 2. Tiedonhaun kuvaus tutkimuskysymyksestä 1

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Tulokset (kpl)	Otsikon perusteella valitut (kpl)	Tiivistelmän perusteella valitut (kpl)	Kokotekstin perusteella valitut (kpl)
PubMed	"emotional eating" AND adolescents AND qualitative	2012–2023 Englanti	9	2	1	1
Cinahl	"emotional eating" AND qualitative	2012-2023 Englanti Peer reviewed Research article	24	4	1	1
ProQuest	"emotional eating" AND "qualitative study" AND adolescents	2012–2023 Englanti Peer reviewed Scholarly journals	266	19	7	2
Taylor & Francis Online	"emotional eating" AND adolescents AND qualitative	2012–2023 Englanti	86	7	1	1
ScienceDirect	"emotional eating" AND "qualitative study" AND (adolescents OR teens OR student)	2012–2023 Research article	76	10	6	4
Manuaalinen haku	Lähdeluettelot, Hoitotiede- ja Tutkiva hoitotyö -lehdet		2	2	2	2
Yhteensä			463	44	16 (2 tippuu pois päällekkäisyyden takia)	9

Liite 3. Tiedonhaun kuvaus tutkimuskysymyksestä 2

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Tulokset (kpl)	Otsikon perusteella valitut (kpl)	Tiivistelmän perusteella valitut (kpl)	Kokotekstin perusteella valitut (kpl)
PubMed	"emotional eating" AND qualitative*	2012–2023 Englanti	46	6	4	2
Cinahl	"emotional eating" AND qualitative*	2012-2023 Englanti Peer reviewed Research article	25	4	1	1
ProQuest	Abstract ("emotional eating" AND qualitative*)	2012–2023 Englanti Peer re-viewed	26	3	1	1
Taylor & Francis Online	"emotional eating" AND qualitative*	2012–2023 Article	172	15	2	0
ScienceDirect	Title, abstract or author-specified keywords ("emotional eating") AND qualitative	2012-2023 Research articles	66	11	2	2
Manuaalinen haku	Lähdeluettelot, Hoitotiede- ja Tutkiva hoitotyö -lehdet	2012–2023	1	1	1	1
Yhteensä			336	40	8 (3 tippuu pois päällekkäisyyden takia)	4

Liite 4. Esimerkki tutkimuskysymyksen 1 yläluokan synnystä

Alkuperäinen ilmaus sekä artikkelin numero	Suomennettu ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<i>"... The most often expressed feelings were guilt, and shame... Participants also expressed that these negative feelings caused them to turn to food again for comfort..." 10</i>	...Useimmiten ilmaistut tunteet olivat syyllisyyden ja häpeän tunteet... Osallistujat ilmaisivat, että nämä negatiiviset tunteet aiheuttivat sen, että he kääntyivät taas ruuan puoleen löytääkseen lohtua... 10	Tarve saada lohtua oli tunnesyömisen taustalla.	Lohdun tarve	Tarve muuttaa alkuperäinen tunne
<i>"Participants often turned to food when they felt anxious, sad, lonely, or bored. They described that foods provided comfort for them, even in the short term." 10</i>	Osallistujat kääntyivät usein ruuan puoleen, kun tunsivat itsensä ahdistuneeksi, surulliseksi, yksinäiseksi tai tylsistyneeksi. He kuvailivat, että ruoka tarjoaa heille lohtua, vaikkakin vain lyhyeksi aikaa. 10	Lohdun tarve tunnesyömisen taustalla.		
<i>"The girls talked about ... seeking comfort in food when no one else was there to comfort them..." 8</i>	Tytöt puhuivat siitä... hakivat lohtua ruuasta, kun ketään muuta ei ollut paikalla lohduttamassa heitä. 8	Tarve saada lohtua ruuasta oli tunnesyömisen taustalla.		
<i>"Many children described selecting food to change their emotional state, with preferred foods increasing happiness." 9</i>	Moni lapsista kuvaili tekevänsä ruokavalintoja vaihtaakseen tunne tilaansa, suosien ruokia, joista tulivat iloisiksi. 9	Tarve vaihtaa tunnetila johti syömiseen.	Tunteen vaihtamisen tarve	
<i>"...eating high amounts of food... way to cope and also forget the imposed stress." 1</i>	...syömällä suuren määrän ruokaa... on tapa selviytyä ja unohtaa aiheutunut stressi. 1	Halu unohtaa stressi johti syömiseen.		

Liite 5. Esimerkki tutkimuskysymyksen 2 yläluokan synnystä

Alkuperäinen ilmaus sekä artikkelin numero	Suomennettu ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<i>"...help cope with emotional eating, participants cited general coping strategies such as eliminating boredom and reducing stress." 2</i>	Selviytymiseen voisi auttaa yleiset selviytymisstrategiat, kuten tylsyyden poistaminen ja stressin vähentäminen. 2	Tunnesyömiseen voi auttaa stressin vähentäminen.	Stressin vähennystekniikat	Psykeen vaikuttavat keinot
<i>"...managing these concerns helped them to reduce emotional eating." 5</i>	Huolenaiheiden vähentäminen auttoi heitä vähentämään tunnesyömistä. 5	Tunnesyömiseen auttoi huolenaiheiden vähentäminen.		
<i>"Participants cited the use of specific stress reduction techniques and other coping strategies as replacements for the mood enhancing effects of emotional eating." 5</i>	Osallistujat mainitsivat tiettyjen stressin vähennystekniikoiden ja muiden coping-keinojen käytön korvaavan tunnesyömistä vähentävän vaikutuksen. 5	Tunnesyömistä vähensi stressin vähennystekniikat.		
<i>"...help cope with emotional eating, participants cited general coping strategies such as eliminating boredom and reducing stress." 2</i>	Selviytymiseen voisi auttaa yleiset selviytymisstrategiat, kuten tylsyyden poistaminen ja stressin vähentäminen. 2	Tunnesyömiseen voi auttaa yleiset selviytymisstrategiat.	Psykkiset hallintakeinot	
<i>"Participants cited the use of specific stress reduction techniques and other coping strategies as replacements for the mood enhancing effects of emotional eating." 5</i>	Osallistujat mainitsivat tiettyjen stressin vähennystekniikoiden ja muiden coping-keinojen käytön korvaavan tunnesyömistä vähentävän vaikutuksen. 5	Tunnesyömistä vähensi coping-keinot.		