



Rajanen Ida-Lotta

Intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan yhteydet aikuisilla naisilla

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus
KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA
Psykologian tutkinto-ohjelma
2024

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan yhteydet aikuisilla naisilla

(Ida-Lotta Rajanen)

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus, 41 sivua

Huhtikuu 2024

Keho- ja ruokasuhteeseen vaikuttavat lukuisat tekijät, ja erityisesti nykypäivänä painostigma ja dieetikulttuuri ovat uhka kehonkuvalle ja syömiskäyttäytymiselle. Myös aiheen tutkimus on voimakkaasti negatiivisiin muuttujiin painottunut, mutta adaptiivisempien tekijöiden, kuten intuitiivisen syömisen, tutkimus on alkanut kasvaa viime vuosikymmenenä. Intuitiivisen syömis-
sen hyväksyntämalli eli käsitys siitä, että tulkittaessa muiden ihmisten hyväksyvän oman kehon, suhtaudutaan omaan kehoon myös myönteisemmin ja syödään intuitiivisemmin, linkittää positiivisen kehonkuvan käsitteen intuitiivisen syömisen yhteyteen. Positiivinen kehonkuva on erillinen rakenteensa negatiivisesta kehonkuvasta, ja sen voidaan ajatella toimivan itsesäätelykeino-
na kehonkuvaa uhkaavia tekijöitä vastaan. Tässä katsauksessa tarkoituksena on valottaa intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan välisiä yhteyksiä ja näihin yhteyksiin vaikuttavia tekijöitä aikuisilla naisilla. Tutkimus toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Asetettujen kriteerien perusteella synteesiin jäi kuusitoista tutkimusta, jotka käsittelivät tutkittujen muuttujien välisiä yhteyksiä.

Intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan komponenttien havaittiin olevan positiivisesti yhteydessä toisiinsa. Kehoarvostus oli johdonmukaisimmin yhteydessä intuitiiviseen syömiseen, sisäisen keho-orientaation ja kehonkuvan joustavuuden yhteyksien ollessa vaihtelevampia. Näiden muuttujien välisiin suhteisiin vaikutti lisäksi monia ympäristö- että persoonallisuustekijöitä. Pieniä eroja oli myös havaittavissa muun muassa eri kulttuuristen taustojen, eri ikäisten naisten sekä miesten ja naisten välillä. Lisäksi intuitiivisen syömisen komponentti, ehdoton lupa syödä, oli komponenteista heikoiten yhteydessä positiiviseen kehonkuvaan.

Tulokset osoittavat suorien yhteyksien ohella eri ympäristö- ja persoonallisuustekijöiden vaikutukset positiivisen kehonkuvan ja intuitiivisen syömisen välisissä yhteyksissä. Tulokset tukevat intuitiivisen syömisen hyväksyntämallia sekä käsitystä positiivisesta kehonkuvasta itsesäätelymekanismina. Jatkotutkimusta kuitenkin tarvitaan monipuolisemmilla otoksilla. Tulokset kuitenkin korostavat kehonkuvan huomioimista syömiskäyttäytymisen tutkimisen yhteydessä esimerkiksi kliinisessä tai ohjauksellisessa työssä.

Avainsanat: intuitiivinen syöminen, positiivinen kehonkuva

Sisältö

1 Johdanto	4
2 Teoreettinen viitekehys	7
2.0 Intuitiivinen syöminen.....	7
2.1 Positiivinen kehonkuva	9
2.2 Intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan teoreettiset viitekehukset.....	11
2.2.1 <i>Intuitiivisen syömisen hyväksyntämalli</i>	11
2.2.2 <i>Kehoarvostuksen kiitollisuusmalli</i>	12
2.2.3 <i>Positiivisen kehonkuvan tunnesäätelymalli</i>	13
2.3 Tutkimuskysymys.....	13
3 Tutkimusmenetelmät	15
4 Tulokset	17
4.0 Intuitiivisen syömisen hyväksyntämalli	21
4.1 Ryhmien välisiä eroja	22
4.2 Intrapersonalliset tekijät	23
4.2.1 <i>Itsemyötätunto</i>	24
4.2.2 <i>Liikuntamotiivit</i>	24
4.2.3 <i>Interoseptio</i>	25
4.2.4 <i>Epäjohdonmukainen perfektionismi</i>	25
4.2.5 <i>Yhteenvedo</i>	25
4.3 Interpersoonalliset tekijät	26
4.4 Ehdoton lupa syödä	27
4.5 Intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan vastavuoroiset yhteydet.....	28
5 Pohdinta	29
5.0 Johtopäätökset	31
Lähteet	32

1 Johdanto

Syöminen on yksi ihmisen perustarpeista, mutta välttämättömyydestään huolimatta se on hyvin monimutkainen ilmiö: ihmisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet ja muovautuneet ajan saatossa muun muassa kulttuurin myötävaikutuksesta, eikä yhtä oikeaa tapaa täyttää tätä perustarvetta ole. Ruoan ensisijainen tehtävä on täyttää näläntunne ja pitää keho ravittuna ja toimintakykyisenä, mutta se palvelee myös muita tarpeita ja tarkoituksia. Siihen, mitä ruokaa ja kuinka paljon sitä valitaan syötäväksi, vaikuttavat esimerkiksi tunteiden (Macht, 2008) lisäksi sosiaaliset normit (Higgs, 2015) sekä monitasoiset sosiaaliset, fyysiset ja makrotason ympäristöt (Larson & Story, 2009).

Monitasoiset ympäristön vaikutukset ruokasuhteeseen kietoutuvat erityisesti tiettyinä aikana hallitseviin kauneushanteisiin ja näin ollen myös yksilön suhteeseen omaan kehoonsa (Brownell, 1991; Cafri ym., 2005; Polivy & Herman, 1987). Erityisesti länsimaissa on jo pitkään tunnistettu naisen ihanteellisen vartalon olevan todella hoikka (K. L. Smith ym., 2007; Swami ym., 2007), mutta tämä ihanne laihasta ruumiinrakenteesta ja sen myötä tyytymättömyys omaan kehonkuvaan ovat kehittyneet yhä globaaleimmiksi ilmiöiksi (Swami ym., 2010). Ympäristösämme on monia psykologian tieteenalallakin tutkittuja ilmiöitä, jotka osaltaan vaikuttavat keho- ja ruokasuhteeseemme. Yksi tällainen esimerkki on painostigma. Painostigmalla tarkoitetaan painoon kohdistuvaa syrjintää, joka ilmenee korkeampaan kehon painoon liittyvinä stereotyyppioina ja negatiivisina asenteina sekä ennakkoluuloina (Keast ym., 2023). Yksilö voi kohdistaa stigmaa myös itseensä, jolloin puhutaan sisäistetystä painovinoumasta (Durso & Latner, 2008). Painostigman epäsuotuisat vaikutukset ilmenevät niin niin mediassa, työelämässä, terveydenhuollossa kuin koulutuksessakin, ja haitalliset vaikutukset psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen ilmenevät muun muassa kehonkuvan huolina ja heikkona itsetuntona, epädaptiivisena syömiskäyttäytymisenä, korkeamana masennusriskinä, fyysisen aktiivisuuden välttelemisenä ja heikompana sydän- ja verisuoniterveytenä (Puhl & Heuer, 2009).

Toisena nostona voimakkaasti kehoon ja syömiskäyttäytymiseen vaikuttavasta tekijästä on niin sanottu dieetikulttuuri. Nykypäivänä erityisesti sosiaalisen median ansiosta meillä on pääsy käsiksi moniin erilaisiin ruokavaliiovaihtoehtoihin, joista esimerkiksi niin sanottuihin muotidieetteihin (*fad diets*) on tärkeää suhtautua kriittisesti. Tällaiset dieetit yleensä kieltävät tiettyjä ruokaryhmiä, lupaavat nopeita muutoksia ja ovat haastavia ylläpitää pidempiaikaisesti, minkä

lisäksi tutkimusnäyttö dieetin vaikutuksista on ristiriitaista (Tahreem ym., 2022). Vaikka dieettaamisella pyritäänkin terveyden edistämiseen, sillä on havaittu olevan myös negatiivisia terveysvaikutuksia. Dieettaamisen on tutkitusti havaittu olevan yhteydessä muun muassa syömishäiriöoireiluun, kehotyymättömyyteen, masentuneisuuteen ja tunteidensäätelyn haasteisiin (Ackard ym., 2002). Tuore aikatrenditutkimus Suomesta havaitsi dieettaamisen ja kehotyymättömyyden vähentyneen 1990-luvun lopusta vuoteen 2018, mutta laskevasta trendistä huolimatta kokonaisuirehdinta kehoon ja ruokaan liittyen nuorilla naisilla on yhä korkealla tasolla erityisesti verrattuna miehiin (Mishina ym., 2024) .

Nämä yllä mainitut ilmiöt osaltaan johtavat siihen, miksi uusien näkökulmien löytäminen ja hyödyntäminen ihmisen terveen keho- ja ruokasuhteen luomiseksi ja vahvistamiseksi on tänä päivänä äärimmäisen tärkeää. Voitaisiinko hyvinvointia saavuttaa vaihtoehtoisilla keinoilla, jotka keskittyisivät epaadaptiiviseen syömiskäyttäytymiseen keskittymisen ja ulkonäön korostamisen sijaan tukemaan lempeämpää ja joustavampaa ravitsemusta sekä myönteisempää kehonkuvaa? Tämän ajatuksen myötä kiinnostuin intuitiivisesta syömisestä. Intuitiivisen syömis-tavoitteena on kohdentaa huomio takaisin tietoisuuteen oman kehon tarpeista syömiskäyttäytymisen ohjaajana eikä siinä rajoiteta syötäviä ruokia tai tarkkailla esimerkiksi kalorimääriä (Tribole ym., 2017). Tämän tutkimuksen tarkoituksena onkin selvittää, miten intuitiivinen syöminen on yhteydessä yksilön positiiviseen kehonkuvaan aikuisilla naisilla. Intuitiivisen syömis-tutkimusalue on verrattain tuore, ja sen tutkimus on kasvanut voimakkaasti erityisesti viimeisen vuosikymmenen aikana, minkä vuoksi kokoava kuvaus sen yhteyksistä kehonkuvaan on ajankohtaista ja tarpeellista.

Tässä tutkimuksessa syvennyttään erityisesti kehonkuvan osa-alueen, positiivisen kehonkuvan yhteyksiin. Positiivisen kehonkuvan käsitteen fokus erään määritelmän mukaan on oman kehon kunnioituksessa ja siinä olonsa hyväksi tuntemisessa sekä suojelemisessa ympäristön tuottamalta kehonkuvalle haitalliselta informaatiolta (Wood-Barcalow ym., 2010, s. 112). Oman kehon kunnioitus ja kuunteleminen ovat sekä intuitiivisen syömis-tutkimuksen (Tribole ym., 2017; Tylka & Kroon Van Diest, 2013) että positiivisen kehonkuvan (Wood-Barcalow ym., 2010) ytimessä, joten hypoteesina esitettäköön intuitiivisen syömis-tutkimuksen ja positiivisen kehonkuvan olevan toisi-aan tukevia käsitteitä ja näiden auttavan terveen ruokasuhteen ja kehonkuvan muodostamista.

Teoriaosuudessa määritellään tarkemmin intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan käsitteet ja tutustutaan niiden eri komponentteihin. Lisäksi valotetaan molempien käsitteiden tutkimusnäyttöä ja korrelaatioita sekä tutustutaan intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan teoreettisiin viitekehyksiin.

2 Teoreettinen viitekehys

2.0 Intuitiivinen syöminen

Intuitiivisen syömisen käsite perustuu ravintofysiologien Tribolen ja Reschin työlle, jotka kehittivät kymmenen periaatetta intuitiivisen syömisen harjoittamiselle (ks. Tribole ym., 2017). Heidän konseptinsa lähti vähitellen poikimaan tieteellistä tutkimusta, ja erityisesti yhdysvaltalainen psykologi Tracy Tylka on urallaan keskittynyt intuitiivisen syömisen tutkimiseen ja kehittänyt teoreettisia viitekehyksiä ja mittareita aiheesta (Avalos & Tylka, 2006; Homan & Tylka, 2018; Tylka, 2006; Tylka & Kroon Van Diest, 2013). Viime vuosina tutkimus on lisääntynyt voimakkaasti, mikä osoittaa yhä kasvavan mielenkiinnon tutkimuskentällä intuitiivisen syömisen tutkimiseen.

Intuitiivinen syömistä kuvataan adaptiiviseksi tavaksi syödä, joka korostaa kehon omien signaalien kuuntelua ja tarpeisiin vastaamista (Tribole ym., 2017). Intuitiivisen syömisen neljä pääkomponenttia ovat seuraavat (Tylka & Kroon Van Diest, 2013):

- syöminen vastaamaan kehon fyysisiä tarpeita emotionaalisten sijaan
- ehdoton lupa syödä haluamaansa ruokaa
- luottamus kehon nälkä- ja kylläisyssignaaleihin
- keho-ruokakongruenssi eli ruoan valitseminen kehon tarpeiden ja sen toiminnan tukemisen mukaan

Syöminen vastaamaan kehon fyysisiä tarpeita emotionaalisten sijaan osaltaan erottelee intuitiivista syömistä tunneperäisestä syömisestä. Näin syövä ihminen syö täyttääkseen kehonsa fyysisen nälän tunteen sen sijaan, että käsittelisi ruoan avulla tunteitaan (Tribole ym., 2017; Tylka & Kroon Van Diest, 2013). Tämä komponentti luottamuksen kehon nälkä- ja kylläisyssignaaleihin ohella kuvaa erityisesti interoception merkitystä intuitiivisessa syömisessä. Interoception eli kehoasti määritellään herkkyydeksi vastata kehon sisältä tuleviin ärsykkeisiin (American Psychological Association, n.d.). Interoseptinen herkkyys, tai tarkkuus, ovat tutkitusti yhteydessä intuitiiviseen syömiseen erityisesti näiden kahden komponentin kautta (Herbert ym., 2013). Voimakkaamman interoseptisen tarkkuuden on havaittu myös vaikuttavan lieventävästi

syömishäiriöriskiin samojen tekijöiden kautta (DeVilje ym., 2021). Nämä intuitiivisen syömis-
sen komponentit siis ilmentävät oman kehon kuuntelun merkitystä adaptiivisen syömiskäyttä-
ytymisen ohjaajana.

Ehdoton lupa syödä haluamaansa ruokaa tarkoittaa, ettei ruokiin aseteta leimoja tai rajoiteta
tiettyjen ruokien syömistä (Tribole ym., 2017). Ehdottoman luvan syödä on havaittu olevan
jatkomon toinen pää syömishäiriöoireilun kanssa, joka ilmenee esimerkiksi rajoittavana syömi-
senä ja liiallisena ruokaan keskittymisenä (Anderson ym., 2016; Tylka & Wilcox, 2006). Jous-
tamattomampi ja rajoittava syöminen linkittyy matalampaan intuitiiviseen syömiseen erityisesti
naisilla (J. M. Smith ym., 2020) ja on syömishäiriöoireilun ohella yhteydessä muun muassa
syyllisyyden tunteisiin (Jackson ym., 2023), korkeampaan painoindeksiin (Anderson ym.,
2016) ja korostuneeseen huoleen kehonkuvasta (Linardon & Mitchell, 2017). Se, että on lupa
syödä mitä tahansa ruokaa, ei kuitenkaan suoraan tarkoita, että intuitiivisesti syövä söisi jatku-
vasti epäterveellisesti. Intuitiivisen syömisessä neljäs ydinkomponentti, keho-ruokakongruenssi,
tarkoittaa ruoan valitsemista sen mukaan, mikä on keholle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille
hyväksi (Tylka & Kroon Van Diest, 2013). Tämä komponentti on lisätty intuitiivista syömistä
mittaavan IES-2-kyselyyn (Tylka & Kroon Van Diest, 2013) neljänneksi faktoriksi vastaamaan
Tribolen ja kollegoiden (2017) periaatetta terveyttä kunnioittavasta lempeästä ravitsemuksesta.
Keho-ruokakongruenssin on havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi korkeampaan fyysiseen
aktiivisuuteen ja itseohjautuvaan motivaatioon liikunta- ja syömiskäyttäytymisen taustalla
(Carraça ym., 2024, 2020).

Intuitiivinen syöminen on tärkeä ymmärtää erottaa niin sanotusta joustavasta syömisestä kont-
rollista. Syömisestä joustavalla kontrolloinnilla tarkoitetaan tietoisuutta ja huomion kiinnittä-
mistä syömäänsä ruoan laatuun ja määrään huomioiden vaikutukset kehonpainoon ja terveyteen
sekä syöminen kompensoivasti (herkuttelun jälkeen tilanteen tasapainottaminen terveellisem-
mällä aterialla) (Westenhoefer ym., 1999). Keskeisimpänä erona intuitiiviseen syömiseen on
siis joustavan kontrollin voimakkaampi ruokaan keskittyminen, kun taas intuitiivinen syöminen
pyrkii vähentämään ruokaan ja syömiseen liittyviä ajatuksia. Joustavassa kontrollissa myös
syömistä ohjataan voimakkaammin ulkoisilla tekijöillä sisäisten sijaan. Tutkimuksissa on ha-
vaittu vertaillen näitä kahta tapaa syödä joustavan kontrollin jakavan jopa yli 50 % varians-
sista epäadaptiivisen, joustamattoman syömisestä kontrollin kanssa, ja olevan erillinen raken-
teensa intuitiivisesta syömisestä (Linardon & Mitchell, 2017; Tylka ym., 2015).

Kokonaisuudessaan intuitiivinen syöminen aiempien katsausten ja meta-analyysien perusteella on negatiivisesti yhteydessä syömishäiriöoireiluun, epäadaptiiviseen kehonkuvaan sekä psykopatologiaan ja positiivisesti yhteydessä positiiviseen kehonkuvaan, parempaan itsetuntoon, tasapainoisempaan tunne-elämään ja hyvinvointiin (Bruce & Ricciardelli, 2016; Linardon, Tylka, ym., 2021). Intuitiiviseen syömiseen tähtäävissä interventioissa on löydetty samankaltaisia vaikutuksia kuin edellä mainitut (Babbott ym., 2023; Schaefer & Magnuson, 2014), ja eräs interventio on lisäksi havainnut vaikutuksia myös lihavuuteen liittyviin asenteisiin (Wilson ym., 2020). Intuitiivisen syöminen ja fyysisten terveystestien välillä yhteys on havaittu erityisesti matalampaan painoindeksiin, ja mahdollisesti myös parempaan verenpaineeseen ja veren kolesterolitasoihin (Van Dyke & Drinkwater, 2014). Painonhallinnassa intuitiivinen syöminen sopii kuitenkin mahdollisesti paremmin painon ylläpitämiseen kuin sen pudottamiseen (Van Dyke & Drinkwater, 2014). Tämä ilmenee myös suomalaisessa lihavuuden Käypä hoito -suosituksessa (2024), jossa painoneutraalia lähestymistapaa, jonka keskeisiä elementtejä intuitiivinen syöminen on, suositellaan pituuspainon säilyttämiseen tähtäävässä tavoitteessa.

2.1 Positiivinen kehonkuva

Kehonkuva on moniulotteinen käsite, joka kattaa muun muassa kognitiivisen, affektiivisen, että käyttäytymisen ulottuvuuden (Gardner, 2011). Kehonkuvaa voidaan tarkastella monista eri näkökulmista, kuten sosiokulttuurisesta, evolutiivisesta, geneettisestä, kognitiivisesta, feministisestä tai positiivisen psykologian perspektiivistä (Cash & Smolak, 2011). Intuitiivisen syöminen tutkimuksen yhteydessä katsantokulma on usein positiivisessa psykologiassa, joskin muitakin viitekehyksiä hyödynnetään.

Kehonkuvan tutkimus on pitkään painottunut vahvasti negatiivisempiin kehonkuvan aspekteihin, kuten kehotyytymättömyyteen, -häpeään ja -tarkkailuun (Avalos & Tylka, 2006). Viimeisenä vuosikymmenenä kuitenkin positiivisen kehonkuvan tutkimus on lisääntynyt runsaasti. Positiivinen kehonkuva korostaa myönteisiä tunteita omaa kehoa kohtaan, kehon kunnioittamista ja sen suojelemista ympäristön kehoa uhkaavalta informaatiolta (Webb ym., 2015; Wood-Barcalow ym., 2010). Positiivisen kehonkuvaan voidaan lukea monia erilaisia komponentteja, mutta tutkimuksessa yleisimmin mielenkiinnonkohteena ovat muun muassa kehoarvostus, kehonkuvan joustavuus, sisäinen keho-orientaatio ja siihen läheisesti liittyvä kehon toiminnan arvostus.

Kehoarvostus määritellään myönteiseksi ja kunnioittavaksi suhtautumiseksi yksilön omaa kehoa, sen toimintaa ja tarpeita kohtaan huolimatta sosiokulttuurillisista kauneushanteista (Tylka & Wood-Barcalow, 2015b). Positiivista kehonkuvaa voidaan lähestyä myös kehonkuvan joustavuuden käsitteen kautta. Kehonkuvan joustavuudella tarkoitetaan kykyä kohdata kehoon liittyviä havaintoja, ajatuksia, tunteita ja uskomuksia ilman pyrkimystä muuttaa, välttää tai antaa niiden vaikuttaa omaan toimintaan (Sandoz ym., 2013). Kehonkuvan joustavuus voidaan nähdä yhtenä osana psykologista joustavuutta eli kykyä elää tietoisesti hetkessä ja toteuttaa omien arvojen mukaista elämää haastavista tunteista tai ajatuksista huolimatta, mikä on keskeinen käsite hyväksymis- ja omistautumisterapiassa (Hayes ym., 2006; Sandoz ym., 2013).

Kehon toimintaan keskittymistä voidaan kuvata useilla eri käsitteillä, joiden perimmäinen merkitys on sama. Tällaisia käsitteitä ovat kehon toimintaan keskittymisen (*body function*) ohella muun muassa havaitsijan perspektiivin vastustaminen ja sisäinen keho-orientaatio, ja näitä muuttujia on tutkimuksissa usein mitattu samalla mittarilla (*Objectified Body Consciousness Scale*) (Modica, 2021). Käsite määritellään huomion kiinnittämiseksi kehon toimintaan ja sen sisäisiin tunteisiin ulkonäön sijaan (Avalos & Tylka, 2006; Modica, 2021). Selkeyden vuoksi tässä katsauksessa käytetään käsitettä sisäinen keho-orientaatio kuvaamaan tätä positiivisen kehonkuvan osa-aluetta. Kehon toiminnan arvostus puolestaan on myös käsitteellisesti hyvin lähellä sisäistä keho-orientaatiota. Se korostaa kehon toimintaan ja terveyteen liittyviä ominaisuuksia sekä sitä, miten keho mahdollistaa erilaisten toimintojen toteuttamisen (Alleva ym., 2017). Kehon toiminnan arvostusta mitataan usein omalla mittarillaan (*Functionality Appreciation Scale*), minkä vuoksi se erotellaan tässä omaksi komponentiksi.

Aiemmat katsaukset ja meta-analyysit kehonkuvasta kokonaisuudessaan osoittavat positiivisen kehonkuvan olevan käänteisesti yhteydessä syömishäiriöoireiluun ja negatiiviseen kehonkuvaan sekä positiivisesti yhteydessä moniin psykologisen hyvinvoinnin tekijöihin ((Linardon ym., 2022, 2023; C. B. Rogers ym., 2018). Kehoarvostuksen osalta positiivisia yhteyksiä on löydetty erityisesti itsetuntoon sekä itsemyötätuntoon eli myönteiseen ja lempeään suhtautumiseen itseään kohtaan (Linardon ym., 2022; Neff, 2003). Kehon toiminnan arvostuksen puolestaan on havaittu olevan yhteydessä parempaan mielenterveyteen (Linardon ym., 2023) ja kehonkuvan joustavuuden muun muassa psykologiseen joustavuuteen, painoindeksiin ja hyvinvointiin (Linardon ym., 2021).

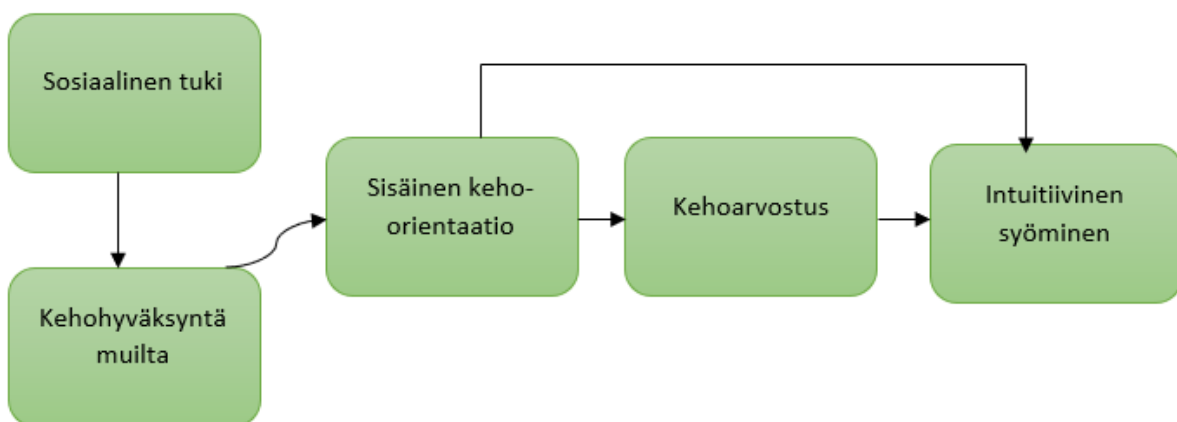
2.2 Intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan teoreettiset viitekehykset

2.2.1 Intuitiivisen syömisen hyväksyntämalli

Intuitiivisen syömisen hyväksyntämalli (Augustus-Horvath & Tylka, 2011; Avalos & Tylka, 2006) on teoreettinen viitekehys kuvaamaan havaitun sosiaalisen tuen, oman kehon toiminnan havainnoinnin, kehoarvostuksen sekä uskomuksen siitä, että muut ihmiset hyväksyvät oman kehon, yhteyksiä intuitiiviseen syömiseen (kuva 1). Mallin mukaan havaittu sosiaalinen tuki johtaa uskoon siitä, että muut ihmiset pitävät omaa kehoa hyväksyttävänä, mikä puolestaan ehkäisee oman kehon liiallista havainnointia ja monitorointia. Nämä tekijät ennustavat korkeampaa kehoarvostusta ja johtavat todennäköisemmin intuitiiviseen syömiseen (Augustus-Horvath & Tylka, 2011; Avalos & Tylka, 2006). Teoreettisesti malli perustuu humanistiseen teoriaan (C. R. Rogers, 1961), joka korostaa yksilön kasvua ja itsensä toteuttamista, ja teorian valossa intuitiivinen syöminen nähdään yhtenä itsensä toteuttamisen muotona (Avalos & Tylka, 2006). Toinen mallia ohjaava teoria on objektifikaatioteoria (Fredrickson & Roberts, 1997), jonka mukaan negatiiviset ulkoiset tekijät, kuten esineellistäminen, aiheuttavat naisissa kehohäpeää ja edelleen häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä. Tämän pohjalta Avalos ja Tylka (2006) päättelivät, että positiivisemmat ympäristötekijät vaikuttaisivat myönteisesti naisten kehonkuvaan ja johtaisivat edelleen intuitiivisempaan syömiseen.

Kuva 1.

Intuitiivisen syömisen hyväksyntämalli Augustus-Hovarthia ja Tylkaa (2011) sekä Avalosta ja Tylkaa (2006) mukailten.

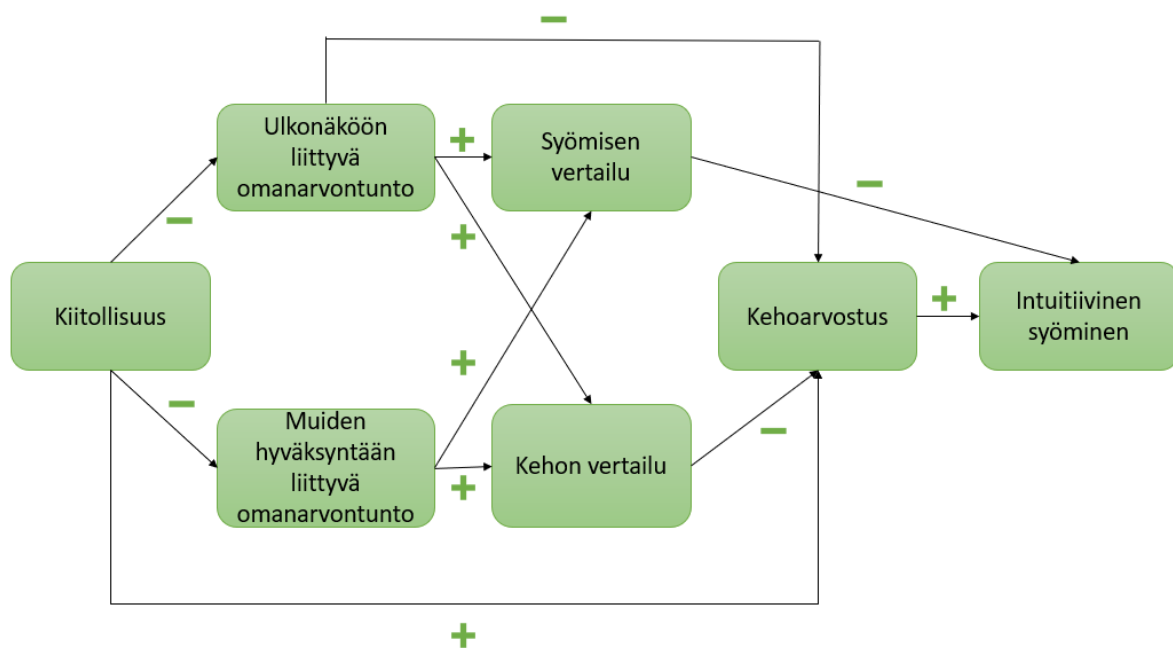


2.2.2 Kehoarvostuksen kiitollisuusmalli

Kehoarvostuksen kiitollisuusmalli (Homan & Tylka, 2018) on syntynyt tarpeesta laajentaa teoreettista tietämystä kehoarvostuksen ja intuitiivisen syömisen taustalla vaikuttavista tekijöistä. Intuitiivisen syömisen hyväksyntämallin perustessa sosiaaliselle tuelle ja muiden ihmisten antamalle hyväksynnälle kehoa kohtaan, kiitollisuusmalli esittää kiitollisuuden toimivan taustavaikuttajana positiiviselle kehonkuvalle ja intuitiiviselle syömiselle, johon voitaisiin vaikuttaa helpommin erilaisilla interventioilla (Homan & Tylka, 2018). Mallissa on käytetty Woodin ja kollegoiden (2010) määritelmää kiitollisuudesta, jonka mukaan kiitollisuus on elämän ja maailman positiivisten asioiden huomaamista ja niiden arvostamista. Homanin ja Tylkan (2018) luoma malli esittää, että kiitollisuus vähentää omanarvontunnon linkittymistä ulkonäköön tai muiden hyväksyntään, mikä johtaa voimakkaampaan kehoarvostukseen. Kiitollisuuden yhteys intuitiiviseen syömiseen toimii samoin, lisäksi vähentäen syömiseen liittyvää vertailua, mikä johtaa intuitiivisempaan syömiseen (Homan & Tylka, 2018). Teoreettisesti malli perustuu sekä intuitiivisen syömisen hyväksyntämalliin (Augustus-Horvath & Tylka, 2011; L. C. Avalos & Tylka, 2006) että kiitollisuuden suurentamismalliin (Watkins, 2013), joka esittää kiitollisuuden tunnistavan ja korostavan positiivisia asioita yksilön elämässä. Kiitollisuusmallin komponentit ja yhteydet on esitetty kuvassa 2.

Kuva 2.

Kehoarvostuksen kiitollisuusmalli Homania ja Tylkaa (2018) mukailleen.



2.2.3 Positiivisen kehonkuvan tunnesäätelymalli

Nykytutkimuksen valossa positiivinen kehonkuva on oma, erillinen rakenteensa sen sijaan, että se nähtäisiin jatkumon toisena ääripäänä negatiiviselle kehonkuvulle (esim. Soulliard & Vander Wal, 2019; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Tätä näkemystä tukee myös niin sanottu positiivisen kehonkuvan tunnesäätelymalli (Webb, 2015; Webb ym., 2014), joka perustuu Cashin (2011) kognitiivisbehavioraaliselle näkökulmalle kehonkuvasta, minkä mukaan kehonkuvaan kohdistettuihin uhkiin voidaan vastata kolmella eri tavalla: välttäen, muuttaen ulkoista olemusta tai positiivisesti hyväksyen. Tunnesäätelymalli teorioi, että kehonkuvan uhan kohtaaminen aktivoi kehon sosiaalisen vertailun, mikä tulee ilmi negatiivisen kehonkuvan prosessien käynnistymisenä (esim. itsekriittiset ajatukset tai negatiiviset tunteet kehoa kohtaan). Tässä kohtaa yksilö voi tietoisesti säädellä tilanteen herättämiä tunteita positiivisen kehonkuvan, erityisesti kehoarvostuksen ja kehonkuvan joustavuuden kautta (Webb ym., 2014). Positiivinen kehonkuva nähdään siis adaptiivisena itsesäätelyn keinona ja siten erillisenä konstruktionaan negatiivisesta kehonkuvasta. Cashin (2011) työn ohella mallissa vaikuttaa myös Hayesin ja kollegoiden (2006) hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteet eritoten kehonkuvan joustavuuden osalta, vahvistaen positiivisen kehonkuvan olemusta työkaluna käsittelemään ympäristön luomia uhkia kehonkuvulle.

2.3 Tutkimuskysymys

Miten intuitiivinen syöminen ja positiivinen kehonkuva ovat yhteydessä toisiinsa aikuisilla naisilla?

Yhteyksien selvittäminen on tärkeää, jotta naisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta voidaan keskittyä enemmän adaptiivisiin, kehonkuvaa ja ruokasuhdetta tukeviin ratkaisuihin ainoastaan negatiivisten ja epäadaptiivisiin tekijöihin keskittymisen sijaan. Yhteyksien tarkempi tutkiminen auttaa esimerkiksi selvittämään, voidaanko naisten ruokasuhteeseen vaikuttaa positiivisen kehonkuvan tukemisen kautta tai vastaavasti toisinpäin, ja millaisia muita intertai intrapersoonallisia tekijöitä näihin yhteyksiin vaikuttaa.

Katsauksessa keskitytään aikuisiin naisiin, sillä tämän tutkimuskysymyksen valossa valtaosa tutkimuksesta on tehty täysi-ikäisillä naisilla, ja tutkimustiedon määrän vuoksi ikä on rajattu näin. Naisten ruokasuhteen ja positiivisen kehonkuvan syvemmän tarkastelun näkökulmasta lapsuuden ja nuoruuden aikaisten tekijöiden tarkastelu olisi hedelmällistä, mutta sen sijaan, että

tässä katsauksessa tutkittaisiin ajallisesti naisten ruoka- ja kehosuhteen taustalla vaikuttavia tekijöitä ja kokemuksia, keskitytään siihen, miten nämä yhteydet ilmenevät aikuisilla tutkimus-
hetkellä.

3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tiivistää tutkitun aiheen keskeisimmät tutkimustulokset ja mahdollistaa tehokkaan hypoteesien testaamisen sekä tulosten johdonmukaisuuden arvioimisen (Salminen, 2011). Käsiteltävät tutkimusartikkelit valitaan tarkkaan määritetyn tutkimuskysymyksen sekä siihen perustettujen sisäänotto- ja poissulkukriteerien perusteella.

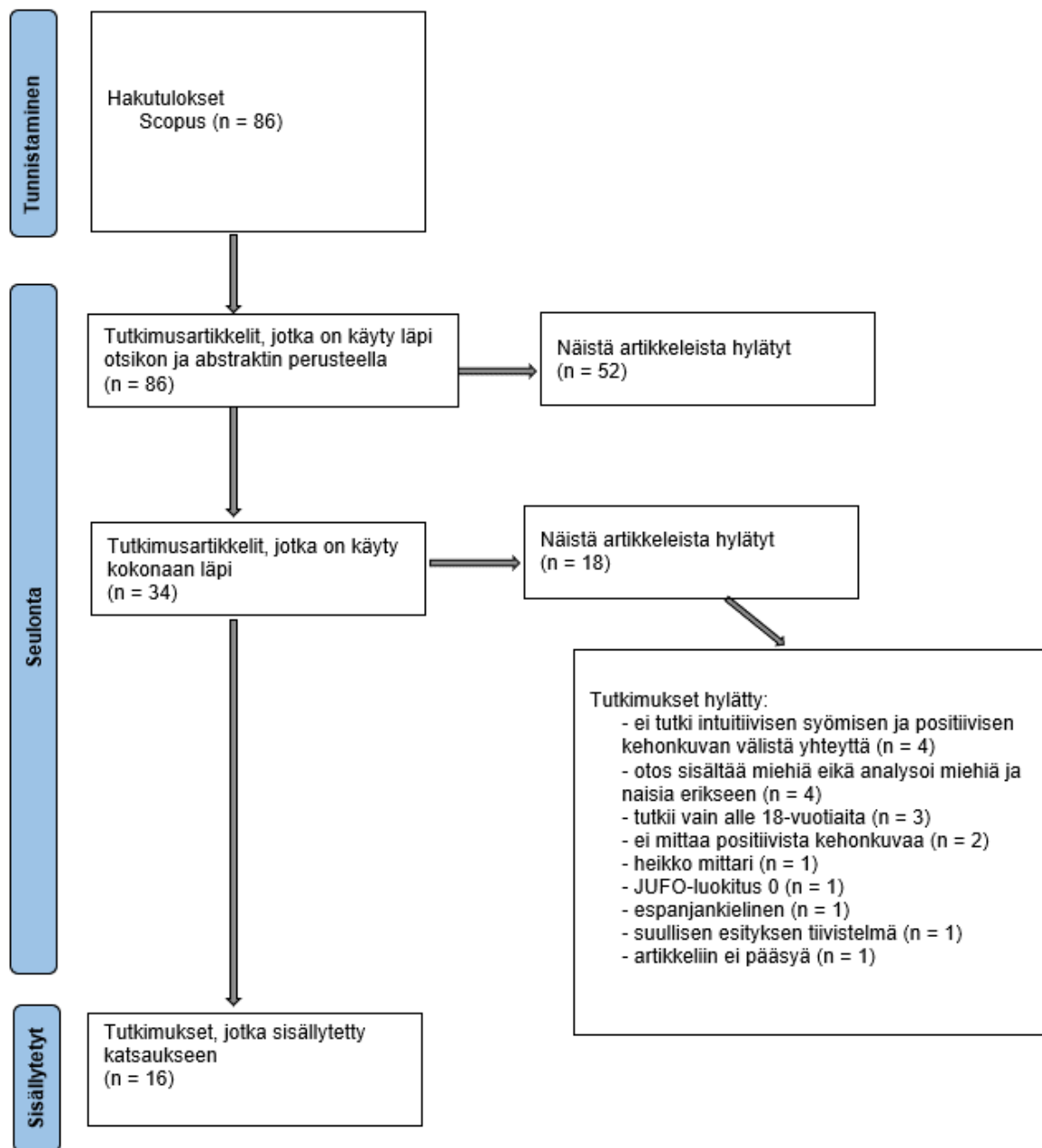
Kirjallisuushaku toteutettiin käyttämällä Scopus-viitetietokantaa. Kirjallisuushaun hakusanoina käytettiin seuraavanlaista hakulausetta, joka sisältää intuitiivisen syömisen käsitteen sekä positiivisen kehonkuvaa kuvaavia käsitteitä:

"intuitive eating" OR "eating intuitively" AND "positive body image" OR "body appreciation" OR "body image flexibility" OR "body satisfaction" OR "body image satisfaction" OR "body acceptance" OR "functionality appreciation"

Haku tehtiin Scopus-tietokannasta 8. helmikuuta 2024. 86 hakutuloksesta 34 seulottiin otsikon ja johdannon avulla tarkempaan käsittelyyn. Näistä 34 artikkelista poissulkukriteerien mukaan poissuljettiin 18, jolloin lopulliseen synteesiin jäi 16 tutkimusartikkelia. Tarkempi prosessi kuvataan PRISMA-kaaviossa (kuva 1).

Tutkimus suljettiin pois synteesistä, jos se ei tutkinut intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan välisiä yhteyksiä tai se keskittyi tutkimaan ainoastaan alle 18-vuotiaita. Koska katsauksessa ollaan kiinnostuneita naisten intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan välisistä yhteyksistä, poissuljettiin tutkimukset, joissa analysoitiin yhdessä sekä miehiä että naisia erittelemättä tuloksia sukupuolen perusteella. Lisäksi kolme tutkimusta suljettiin pois syystä, etteivät ne joko tutkineet positiivista kehonkuvaa tai operationalisoivat positiivisen kehonkuvan matalan negatiivisen kehonkuvan tason kautta. Näiden lisäksi yksi tutkimus suljettiin pois julkaisun matalan JUFO-luokituksen takia ja toinen espanjankielisyyden vuoksi. Yksi artikkelista paljastui suullisen esitelmän tiivistelmäksi ja yhteen artikkeleista ei ollut pääsyä, minkä vuoksi näitä ei sisällytetty synteesiin.

Kuva 1. PRISMA-kaavio



4 Tulokset

Sisäänottokriteerien perusteella synteisiin sisällytettiin kuusitoista tutkimusta. Positiivisen kehonkuvan komponenteista oli tutkittu kehoarvostusta, kehonkuvan joustavuutta, sisäistä keho-orientaatiota ja kehon toiminnan arvostusta sekä ulkonäön muutosten positiivista uudelleenarviointia. Intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan väliset korrelaatiot vaihtelivat .34-.67 välillä läpi tutkimusten. Kuusi tutkimuksista tarkasteli intuitiivisen syömisen hyväksyntämallia tai sen komponentteja erilaisilla otoksilla (Augustus-Horvath & Tylka, 2011; L. C. Avalos & Tylka, 2006; Hahn Oh ym., 2012; Modica, 2021; Modica & DiLillo, 2023; Tylka & Homan, 2015). Näistä tutkimuksista yksi oli täydentänyt mallia liikuntaan liittyvillä motiiveilla (Tylka & Homan, 2015), joiden merkitystä tarkastellaan vielä erikseen tulososiossa. Kulttuurieroja valottaa intuitiivisen syömisen ja kehoarvostuksen kiitollisuusmallia tutkineet tutkimukset (Homan & Tylka, 2018; Yamamiya ym., 2021). Kuusi tutkimusta yhdisti erilaisia intra- ja interpersoonallisia muuttujia positiivisen kehonkuvan ja intuitiivisen syömisen yhteyteen. Tällaisia muuttujia olivat perfektionismi, kriittiset ja rajoittavat hoivaajaviestit sekä ahdistunut kiintymys (Iannantuono & Tylka, 2012), itsemyötätunto (Messer ym., 2023), interoseptio (Oswald ym., 2017), syömishäiriökäyttäytyminen (Messer ym., 2022), sisäistetty painovinouma (Webb & Hardin, 2016) ja sukupuoli (Murray ym., 2023). Lisäksi yksi tutkimuksista tutki intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan yhteyksiä spesifisti ikäänntyneillä naisilla (Rodgers ym., 2022) ja yksi tutkimus tutki intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan yhteyksiä vastavuoroisesti pitkittäisasetelmalla (Linardon, 2022).

Kaikki synteisiin sisällytetyt tutkimukset olivat kyselytutkimuksia. Kolme tutkimuksista oli toteutettu pitkittäisasetelmalla, ja loput olivat poikkileikkaustutkimuksia. Intuitiivisen syömisen mittarina on käytetty kaikissa tutkimuksissa joko IES- (Tylka, 2006) tai uudempaa IES-2-kyselylomaketta (Tylka & Kroon Van Diest, 2013), joka sisältää myös keho-ruokakongruenssin komponentin. Positiivisen kehonkuvan osalta kehoarvostusta on mitattu BAS- (Avalos ym., 2005) tai BAS-2-mittarilla (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a), kehonkuvan joustavuutta BI-AAQ-kyselyllä (Sandoz ym., 2013), sisäistä keho-orientaatiota OBCS- (McKinley & Hyde, 1996) ja kehon toiminnan arvostusta FAS-lomakkeella (Alleva ym., 2017). Japanilaisnaisille teetetyssä tutkimuksessa oli käytetty japanilaisväestöön validoitua versioita intuitiivisen syömisen ja kehoarvostuksen mittareista.

Yhteenvedo keskeisimmistä tuloksista on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1.

Synteesiin sisällytetyt artikkelit.

Kirjoittaja(t), vuosi	n	Otos	Keskeiset tulokset
Augustus-Ho- varth & Tylka, (2011)	801	aikuistuvat naiset (18–25 v.), nuoret aikuiset naiset (26–39 v.) ja keski-ikäiset naiset (40–65 v.)	Intuitiivisen syömisen hyväksyntämalli sopi hyvin aineistoon kaikille ikäryhmille. Erot ryhmien välillä liittyivät enimmäkseen painoindeksin voimakkaampiin negatiivisiin yhteyksiin keho hyväksyntään muilta ja intuitiiviseen syömiseen nuorten ja keski-ikäisten aikuisten ryhmässä verrattuna aikuistuviin naisiin.
Avalos & Tylka, (2006)	181 ja 416	17–55-vuotiaat naiset yhdysvaltalaisesta korkeakoulusta	Intuitiivisen syömisen hyväksyntämalli sopi hyvin aineistoon molemmille tutkituille otoksille.
Hahn Oh ym., (2012)	160	18–23-vuotiaat naisurheilijat yhdysvaltalaisesta korkeakoulusta	Intuitiivisen syömisen hyväksyntämalli sopi hyvin naisurheilijoille.
Homan & Tylka, (2018)	263	19–76-vuotiaat naiset Yhdysvalloista	Kehoarvostuksen kiitollisuusmalli sopi hyvin aineistoon. Kiitollisuus oli voimakkaasti suora yhteydessä kehoarvostukseen, ja kehoarvostus välitti voimakkaasti kiitollisuuden yhteyttä intuitiiviseen syömiseen.

Iannantuono & Tylka, (2012)	249	18–28-vuotiaat naiset yhdysvaltalaisesta korkeakoulusta	Epäjohdonmukainen perfektionismi, ahdistunut kiintymyssuhde sekä rajoittavat ja kriittiset hoivaajaviestit olivat negatiivisesti yhteydessä intuitiiviseen syömiseen kehoarvostuksen kautta.
Linardon, (2022)	3039	täysi-ikäiset (iän $ka = 32.33$) naiset	Intuitiivinen syöminen ja kehoarvostus sekä kehon toiminnan arvostus ovat vastavuoroisesti yhteydessä toisiinsa. Intuitiivinen syöminen ennusti korkeampaa kehonkuvan joustavuutta, mutta vastaavaa yhteyttä kehonkuvan joustavuudesta intuitiiviseen syömiseen ei löydetty. Pitkittäistutkimus.
Messer ym., (2023)	3039	täysi-ikäiset (iän $ka = 32.33$) naiset	Itsemyötätunto on suoraa yhteydessä intuitiiviseen syömiseen. Kehonkuvan joustavuuden välittävää vaikutusta yhteyden välillä ei havaittu. Pitkittäistutkimus.
Messer ym., (2022)	303	täysi-ikäiset (iän $ka = 32.33$) naiset	Kehoarvostus oli yhteydessä vähentyneeseen syömishäiriökäyttäytymiseen ainoastaan yhden intuitiivisen syömisessä komponentin, ehdottoman luvan syödä, kautta. Pitkittäistutkimus.
Modica, (2021)	522	50 % otoksesta naisia, nuoret aikuiset (30–44 v.) ja keski-ikäiset (45–70 v.), Yhdysvalloissa asuvat	Sisäinen keho-orientaatio oli positiivisesti yhteydessä kehoarvostukseen, ja kehoarvostus oli positiivisesti yhteydessä intuitiiviseen syömiseen. Sisäinen keho-orientaatio oli positiivisesti yhteydessä intuitiiviseen syömiseen kaikilla muilla ryhmillä, paitsi nuorilla aikuisilla naisilla.
Modica & DiLillo, (2023)	1275	afroamerikkalaiset, latinalaisamerikkalaiset ja valkoiset amerikkalaisnaiset (iän $ka = 24.17$)	Intuitiivisen syömisessä hyväksyntämalli sopi hyvin aineistoon kaikille ryhmille. Kehon toiminnan arvostus ei ollut suoraa merkitsevästi yhteydessä intuitiiviseen syömiseen valkoisilla naisilla.

Murray ym., (2023)	498	50 % otoksesta naisia, 18–74-vuotiaat, valtaosin brittiläiset naiset	Positiivisen kehonkuvan ei havaittu erottelevan miehiä ja naisia intuitiivisessa syömisessä. Eroja syntyi enemmän negatiivisen kehonkuvan komponenttien kautta.
Oswald ym., (2017)	200	17–30-vuotiaat australialaisnaiset	Interoseptinen tietoisuus välitti osittain yhteyttä kehoarvostuksen ja intuitiivisen syömisessä, luottamus nälkä- ja kylläisyys-signaaleihin välillä. Interoseptinen responsiivisuus välitti osittain yhteyttä kehoarvostuksen ja kaikkien mitattujen intuitiivisen syömisessä komponenttien välillä.
Rodgers ym., (2022)	171	60–75-vuotiaat naiset	Ikääntymisen tuomien ulkonäön muutosten positiivinen uudelleenarviointi ja hyväksyntä oli positiivisesti yhteydessä kehoarvostukseen, joka puolestaan oli positiivisesti yhteydessä kehonkuvaan liittyvään elämänlaatuun ja intuitiiviseen syömiseen.
Tylka & Homan, (2015)	406	63.5 % otoksesta naisia, 18–47-vuotiaat naiset yhdysvaltalaisesta korkeakoulusta	Kehohyväksyntä muilta oli suoraa yhteydessä korkeampiin toiminnallisiin liikuntamotiiveihin ja välillisesti yhteydessä matalampiin ulkonäkökeskeisiin liikuntamotiiveihin sisäisen keho-orientaation kautta. Toiminnalliset motiivit olivat positiivisesti ja ulkonäkökeskeiset motiivit negatiivisesti yhteydessä kehoarvostukseen. Kehoarvostus oli positiivisesti yhteydessä intuitiiviseen syömiseen. Kehoarvostuksen ja intuitiivisen syömisessä sekä sisäisen keho-orientaation ja kehoarvostuksen väliset yhteydet olivat merkitseviä vain naisille.
Webb & Hardin, (2016)	333	18–27-vuotiaat naiset yhdysvaltalaisesta korkeakoulusta	Sisäinen painostigma on negatiivisesti yhteydessä intuitiiviseen syömiseen erityisesti kehonkuvan joustavuuden sekä heikosti myös itsemyötätunnon, kautta.
Yamamiya ym., (2021)	648	15–69-vuotiaat japanilaisnaiset	Kehoarvostus välitti heikosti yhteyttä kiitollisuuden ja intuitiivisen syömisessä välillä. Kiitollisuuden yhteys intuitiiviseen syömiseen oli pääasiassa suoraa.

4.0 Intuiitiivisen syömisen hyväksyntämalli

Synteessin tutkimuksista kuusi käsitteli intuitiivisen syömisen hyväksyntämallia tai sen komponentteja erilaisille otoksille. Yleisesti ottaen malli sopi aineistoon hyvin niin nuorille yliopisto-opiskelijanaisille (L. C. Avalos & Tyłka, 2006), nuorille fyysisesti aktiivisille naisille (Tyłka & Homan, 2015) ja naisurheilijoille (Hahn Oh ym., 2012), keski-ikäisille (Augustus-Horvath & Tyłka, 2011; Modica, 2021) sekä eri etnisille ryhmille (Modica & DiLillo, 2023). Kokonaisuudessaan mallit selittivät 34.5–55.4 % intuitiivisen syömisen varianssista.

Kokemus siitä, että muut ihmiset ympärillä hyväksyvät oman kehon edesauttaa näitä eritaustaisia naisia keskittymään ja arvostamaan enemmän kehonsa toiminnallisuutta sen ulkoisten piirteiden sijaan, mikä johtaa kehoarvostukseen ja edelleen syömiseen intuitiivisemmin. Pieniä eroavaisuuksia muuttujien välisissä yhteyksissä kuitenkin havaittiin tutkimusten välillä: sisäinen keho-orientaatio, tai tässä tapauksessa tarkemmin kehon toiminnan arvostus, oli suoraa yhteydessä intuitiiviseen syömiseen niin afro- kuin latinalaisamerikkalaisilla naisilla, muttei valkoisilla naisilla (Modica & DiLillo, 2023). Sisäinen keho-orientaatio ei niin ikään ollut suoraa yhteydessä intuitiiviseen syömiseen nuorilla naisilla Modican (2021) tutkimuksessa, kun taas vanhemmilla naisilla yhteys havaittiin. Vastaavaa suoraa yhteyttä ei myöskään löydetty tutkimuksesta, jossa hyväksyntämallia oli täydennetty toiminnallisuus- ja ulkonäkökeskeisillä liikuntamotiiveilla (Tyłka & Homan, 2015). Kehoarvostus oli johdonmukaisemmin yhteydessä intuitiiviseen syömiseen läpi tutkimusten, yhteyden vahvuuden ollessa keskitasoinen ($\beta = .40-.48$). Yhteys oli heikompi ainoastaan Tyłkan ja Homanin (2015) liikuntamotiiveilla laajennetussa mallissa ($\beta = .28, p < .001$). Lisäksi yksi tutkimus havaitsi muita voimakkaamman yhteyden nuorilla aikuisilla naisilla ($\beta = .75, p < .001$) (Modica, 2021).

Mallia tutkineet tutkimukset osoittivat johdonmukaisesti yksilön ruokasuhteeseen vaikuttavien sosiaalisiin suhteisiin sidottujen tekijöiden yhteyksien kulkevan positiivisen kehonkuvan komponenttien, sisäisen keho-orientaation tai kehon toiminnan arvostuksen ja kehoarvostuksen, kautta. Se, että kokee muiden läheisten ihmisten hyväksyvän oman kehon sellaisena kuin se on, auttaa keskittymään kehon ulkonäöllisten seikkojen sijaan sen toiminnallisempaan puoleen ja näin lisäävän kehoarvostusta ja edelleen intuitiivista syömistä.

4.1 Ryhmien välisiä eroja

Eri ikäisten naisten välisiä eroja positiivisessa kehonkuvassa ja intuitiivisessa syömisessä sivuttiin intuitiivisen syömisestä hyväksyntämallin yhteydessä yllä: Modican (2021) tulokset antoivat viitteitä sisäisen keho-orientaation merkityksestä erityisesti keski-ikäisillä naisilla ja kehoarvostuksen merkityksestä intuitiiviselle syömiselle nuoremmilla naisilla. Augustus-Hovarthin ja Tylkan (2011) tutkimus puolestaan ei havainnut merkittäviä eroja positiivisen kehonkuvan ja intuitiivisen syömisestä yhteyksissä eri ikäisten naisten välillä. Keskeisimmät erot ryhmien välillä liittyivät painoindeksiin yhteyksiin: painoindeksi oli voimakkaammin yhteydessä nuorten ja keski-ikäisten aikuisten ryhmissä keho hyväksyntään muilta ja intuitiiviseen syömiseen verrattuna nuorimpaan, aikuistuvien ryhmään (Augustus-Horvath & Tylka, 2011). Näiden tutkimusten tulosten lisäksi Rodgers ja kollegat (2022) tutkivat positiivisen kehonkuvan yhteyttä intuitiiviseen syömiseen ikääntyneillä naisilla. Positiivista kehonkuvaa ilmentävänä muuttujana käytettiin ikääntymisen tuomien ulkonäön muutosten hyväksymistä ja positiivista uudelleenarviointia sekä kehoarvostusta. Tulokset osoittivat positiivisen kehonkuvan yhteydet intuitiiviseen syömiseen myös ikääntyneemmällä naisilla (Rodgers ym., 2022).

Naisten ja miesten intuitiivisen syömisestä ja positiivisen kehonkuvan yhteyksien osalta tuloksissa ilmeni niin yhteneväisyyksiä kuin eroavaisuuksiakin. Eräs tutkimus havaitsi kehoarvostuksen ja intuitiivisen syömisestä sekä sisäisen keho-orientaation ja kehoarvostuksen väliset yhteydet merkitseviksi vain naisille (Tylka & Homan, 2015), kun taas toinen tutkimus ei löytänyt merkittäviä eroja sukupuolten välillä (Modica, 2021). Lisäksi yksi synteessin tutkimuksista otti kantaa sukupuolieroihin positiivisen kehonkuvan ja intuitiivisen syömisestä välisissä suhteissa todeten negatiivisen kehonkuvan mahdollisesti selittävän sukupuolieroja intuitiivisessa syömisessä paremmin kuin positiivisen kehonkuvan (Murray ym., 2023). Osin ristiriitaiset tulokset osoittavat lisätutkimuksen tarpeen, ennen kuin selkeämpiä johtopäätöksiä naisten ja miesten välisistä eroista voidaan muodostaa. Nämä tulokset kuitenkin antavat viitteitä kehoarvostuksen voimakkaasta yhteydestä intuitiiviseen syömiseen nimenomaan naisilla, sillä yhteydet intuitiiviseen syömiseen juuri tämän positiivisen kehonkuvan komponentin kautta olivat johdonmukaisia, kun taas miesten osalta tulokset eivät olleet niin yksiselitteisiä. Varovainen johtopäätös siitä, että erityisesti naisten syömiskäyttäytymiseen vaikuttaa se, miten he suhtautuvat ja näkevät oman kehonsa on näiden tutkimusten valossa perusteltua. Tutkimusta tarvittaisiin lisää esimerkiksi sukupuoleen kohdistuvien normien vaikutuksesta eroihin muuttujien välisissä suhteissa.

Tutkimustulokset antoivat myös varovaisia viitteitä positiivisen kehonkuvan ja intuitiivisen syömisen välisen suhteen sidonnaisuudesta kulttuuriin ja etniseen taustaan. Kehoarvostuksen kiitollisuusmallien osalta tutkittiin kiitollisuuden vaikutusta intuitiiviseen syömiseen, ulkonäköön ja muiden hyväksyntään linkittyvän omanarvontunnon, kehon ja syömisen vertailun ja kehoarvostuksen kautta. Amerikkalaisnaisilla kiitollisuus vaikutti intuitiiviseen syömiseen ensisijaisesti kehoarvostuksen kautta (Homan & Tylka, 2018), kun taas japanilaisnaisilla vaikutus oli voimakkain suorana yhteytenä (Yamamiya ym., 2021). Tämä eroavaisuus mahdollisesti selittyy japanilaiseen kulttuuriin Shinto-perinteellä, joka korostaa arvostuksen ja kiitollisuuden osoittamista ruokaa ja sen alkuperää kohtaan (Yamamiya ym., 2021). Lisäksi Modican ja DiLillon (2023) tutkimus positiivisen kehonkuvan ja intuitiivisen syömisen välisestä suhteesta eri etnisillä ryhmillä havaitsi kehoarvostuksen olevan mahdollisesti kriittisemmässä asemassa intuitiivisen syömisen kannalta erityisesti valkoisella väestöllä verrattuna afro- tai latinalaisamerikkalaisiin. Toisaalta painoindeksin käänteinen yhteys sekä sisäiseen keho-orientaatioon että kehoarvostukseen oli merkitsevä ainoastaan afroamerikkalaisnaisilla (Modica & DiLillo, 2023). Nämä havainnot yhdistettynä siihen, että kiitollisuus vaikuttaa linkittyvän intuitiiviseen syömiseen kehoarvostuksen tason kautta pääosin amerikkalaisella otoksella, saattaa kieliä tarpeesta purkaa kehoon ja syömiseen liittyviä haitallisia normeja ja käsityksiä erityisesti länsimaissa.

Kokonaisuudessaan tulokset esittävät, että positiivinen kehonkuva on yhteydessä intuitiiviseen syömiseen aikuisilla naisilla läpi elämänsä, ja eroavaisuuksia muuttujien välisessä suhteessa voi olla myös sekä sukupuolten että eritaustaisten naisten välillä. Tarkempien erojen selvittämiseen vaaditaan kuitenkin lisää tutkimusta. Huomionarvoista on jatkossa ottaa entistä tarkemmin huomioon esimerkiksi normien vaikutus mahdollisena eroavaisuuksien selittäjänä.

4.2 Intrapersonalliset tekijät

Intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan suhteeseen vaikuttaa myös yksilön sisäiset tekijät. Tällaisia tekijöitä katsaus tunnisti neljä: itsemyötätunto, liikuntaan liittyvät toiminnalliset ja ulkonäköorientoituneet motiivit, interoseptinen tietoisuus ja responsiivisuus sekä epäjohdonmukainen perfektionismi.

4.2.1 Itsemyötätunto

Itsemyötätunnon osalta keskeiset tulokset ovat moniulotteisia: toisaalta itsemyötätunto välitti lievästi sisäistetyn painovinouman ja intuitiivisen syömisen välistä yhteyttä kehonkuvan joustavuuden kanssa (Webb & Hardin, 2016), mutta toisaalta kehonkuvan joustavuus ei välittänyt yhteyttä itsemyötätunnon ja intuitiivisen syömisen välillä Messerin ja kollegoiden (2023) pitkittäistutkimuksessa, joskin merkitsevä yhteys muuttujien välillä oli suoraa. Itsemyötätunto määritellään ystävälliseksi ja ymmärtäväiseksi suhtautumiseksi itseä kohtaan, ja se käsittää itseystävällisyyden, yhteisen ihmisyyden ja tietoisien läsnäolon ulottuvuudet (Neff, 2003). Molemmissa itsemyötätuntoa tutkineissa tutkimuksissa nostettiin esille huomio siitä, kehonkuvan joustavuuden rooli voi korostua enemmän itsemyötätunnon ja epäadaptiivisemmän syömiskäyttäytymisen välillä (Messer ym., 2023; Webb & Hardin, 2016). Tämä tukisi myös käsitystä kehonkuvan joustavuudesta itsesäätelykeinona (Webb ym., 2014). Joustavaa kehonkuvaa ei todennäköisesti tarvita aktiivisesti toimimaan itsemyötätunnon ja intuitiivisen syömisen välillä, sillä on kyse adaptiivisemmasta syömiskäyttäytymisestä. Puolestaan se, miksi joustava kehonkuva oli itsemyötätuntoa voimakkaampi välittävä tekijä sisäistetyn painovinouman ja intuitiivisen syömisen välillä voi johtua osaltaan näiden kahden käsitteen päällekkäisyydestä (Webb & Hardin, 2016). Käsitteellisesti itsemyötätunto ja kehonkuvan joustavuus todellakin korostavat samankaltaisia asioita: kehonkuvan joustavuus painottaa hyväksyvää ja tiedostavaa suhtautumista kehoon (Sandoz ym., 2013), kun taas itsemyötätunto korostaa armollisuutta itseään kohtaan ja suojelee itse itseän kohdistettujen negatiivisten käsitysten haittavaikutuksilta (Neff, 2003). Samoin kehonkuvan joustavuus voidaan nähdä coping-keinona kehonkuvaan kohdistettuja uhkia vastaan (Webb ym., 2014).

4.2.2 Liikuntamotiivit

Liikuntamotiiveja käsitelleen tutkimuksen (Tylka & Homan, 2015) mukaan kokemus siitä, että muut hyväksyvät oman kehon ja itse arvostaa oman kehon toiminnallisuutta sen ulkonäön sijaan, motivoi liikkumaan todennäköisemmin toiminnallisista syistä. Toiminnallisten liikuntamotiivien siten ovat yhteydessä positiivisempaan kehonkuvaan ja edelleen intuitiiviseen syömiseen. Yhteydet ovat päinvastaisia ulkonäkökeskeisten liikuntamotiivien kohdalla: heikompi keho hyväksyntä muilta ja sisäinen keho-orientaatio johtavat liikkumaan todennäköisemmin ulkonäköön liittyvistä syistä, mikä johtaa heikompaan kehoarvostukseen ja intuitiiviseen syömiseen

(Tylka & Homan, 2015). Liikuntaan liittyvät motiivit siis tukevat intuitiivisen syömisen hyväksyntämallia ((Augustus-Horvath & Tylka, 2011; Avalos & Tylka, 2006) korostaen kehon toiminnallisuuteen keskittymisen tukevan myönteisempää kuvaa omasta kehosta ja intuitiivisempaa syömistä.

4.2.3 Interoseptio

Oswaldin ja kollegoiden (2017) tutkimus interoseption vaikutuksesta tunnisti epäsuoran yhteyden kehoarvostuksesta interoseptisen responsiivisuuden kautta intuitiiviseen syömiseen. Yhteys oli merkitsevä kaikkien intuitiivisen syömisen komponenttien kautta paitsi keho-ruokakongruenssin, sillä tutkimus toteutettiin käyttäen vanhempaa IES-kyselyä, joka ei sisällä tätä komponenttia. Lisäksi interoseptisen responsiivisuuden ohella interoseptinen tietoisuus välitti kehoarvostuksen ja luottamuksen kehon nälkä- ja kylläisyssignaaleihin välistä yhteyttä (Oswald ym., 2017). Näiden tulosten pohjalta on merkityksellistä pohtia interoseptisen responsiivisuuden merkitystä: syömiskäyttäytymiseen vaikuttaisi olevan tärkeää ei vain tunnistaa ja tiedostaa, mutta ennen kaikkea vastata kehon signaaleihin.

4.2.4 Epäjohdonmukainen perfektionismi

Epäjohdonmukainen perfektionismi, jolla viitataan ristiriitaan yksilön itselleen asettamien epärealististen tavoitteiden ja niiden saavuttamismahdollisuuksien välillä ja joka ilmenee virheiden pelkäämisinä, epäilynä ja prokrastinaationa (Rice ym., 1998) vaikutti intuitiiviseen syömiseen kehoarvostuksen kautta, ja tähän epäadaptiiviseen perfektionismiin puolestaan vaikutti ahdistunut tai välttelevä kiintymyssuhde (Iannantuono & Tylka, 2012). Epäjohdonmukaisen perfektionismin ollessa matala kehoarvostus on korkeampi, mikä johtaa myös korkeampaan intuitiivisen syömisen tasoon (Iannantuono & Tylka, 2012).

4.2.5 Yhteenveto

Intuitiiviseen syömiseen ja positiiviseen kehonkuvaan vaikuttaa monipuolisesti erilaisia yksilön sisäisiä tekijöitä. Oman kehon arvostukseen ja sitä kautta intuitiiviseen syömiseen vaikuttaa

erityisesti se, millaisia motiiveja liikuntakäyttäytymisen taustalla on. Myös oman kehon kuuntelu ja eritoten vastaaminen kehon viesteihin näyttäytyi tärkeänä tekijänä. Itsemyötätunnon osalta johdonmukaisten tulosten sijaan nousi esiin tarve pohtia sen käsitteellistä yhteyttä kehonkuvan joustavuuteen ja näiden roolia enemmän epäadaptiivisen syömiskäyttäytymisen yhteydessä, kun taas epäjohdonmukaisen perfektionismin negatiiviset yhteydet muuttujiin olivat selkeitä.

4.3 Interpersoonalliset tekijät

Yksilön sosiaalisessa ympäristössä toimivia tekijöitä tutkittiin kahdessa eri synteessin tutkimuksessa. Webbin ja Hardinin (2016) tutkimus tutki erilaisten tunnesäätelystrategioiden (kehonkuvan joustavuuden, kehohäpeän ja itsemyötätunnon) roolia sisäistetyn painovinouman ja intuitiivisen syömisen välillä, havaiten kehonkuvan joustavuuden vaikuttavan voimakkaimmin yhteyden välillä. Iannantuonon ja Tylkan (2012) tutkimustulokset puolestaan osoittavat hoivaajan syömistä rajoittavien tai kritisovien viestien olevan yhteydessä negatiivisesti kehoarvostuksen kautta intuitiiviseen syömiseen. Vastaava yhteys löydettiin myös ahdistuneen kiintymyksen kanssa (Iannantuono & Tylka, 2012).

Sisäistetyllä painovinoumalla tarkoitetaan yksilön sisäistämiä ja itseensä kohdistamia negatiivisia uskomuksia, asenteita ja stereotyyppioita liittyen kehonpainoon (Durso & Latner, 2008). Vaikka kyse on ihmisen sisäisestä ajattelun vinoumasta, sisäistetyn painovinouman juuret ulottuvat ympäristön stigmatisoiviin kokemuksiin ja sosiokulttuurillisiin paineisiin (Lee ym., 2019). Webb ja Hardin (2016) toteavat kehonkuvan joustavuuden sitoutuvan arvojen mukaiseen toimintaan, ja voimakasta painovinoumaa kokevilla naisilla voi olla haasteita lähestyä painostigman värittämiä ajatuksia, jolloin motivaatio intuitiivisempaan syömiseen on vaikeampaa ylläpitää. Kehonkuvan joustavuuden avulla voidaan siis pyrkiä vastaanottamaan ja hyväksymään stigmaperäinen negatiivinen informaatio ja antaa sen olla vaikuttamatta kehonkuvaan ja ruokasuhteeseen. Joustava kehonkuva voidaan siten nähdä toimivan positiivisen kehonkuvan tunnesäätelymallin (Webb ym., 2014) mukaisesti itsesäätelystrategiana tai coping-keinona painostigmaa vastaan.

Laaja-alaisten kehoon liittyvien ympäristön stereotyyppien ja uskomusten sisäistämisen ohella intuitiiviseen syömiseen ja positiiviseen kehonkuvaan näyttää vaikuttavan myös hoivasuhteen laatu lapsuuden aikana (Iannantuono & Tylka, 2012), välittäen tärkeää viestiä turvallisen vuorovaikutussuhteen merkityksestä kehonkuvalle ja syömiskäyttäytymiselle. Kokemus syömisen

kritisoimisesta ja rajoittamisesta lapsuudessa ei siis ainoastaan vaikuta suoraa kritiikin kohteeseen, eli syömiskäyttäytymiseen, vaan vaikuttaa myös siihen, miten paljon kehoa arvostetaan, ja edelleen sitä kautta siihen, miten onnistutaan kuuntelemaan oman kehon viestiä ja ohjaamaan syömistä sisäisten prosessien kautta. Lisäksi myös ahdistunut kiintymys oli yhteydessä intuitiiviseen syömiseen kehoarvostuksen kautta (Iannantuono & Tylka, 2012), vahvistaen viestiä turvallisen ja lapsen itsesääätelyä kunnioittavan suhteen luomisen merkityksestä myös aikuisuuden myönteiselle keho- ja ruokasuhteelle.

Positiivisen kehonkuvan ja intuitiivisen syömisestä taustalla vaikuttaa yksilön sisäisten tekijöiden lisäksi erilaisia sosiaaliseen ympäristöön liittyviä tekijöitä. Tällaisia muuttujia ovat muun muassa sisäistetty painovinouma, kriittiset ja rajoittavat syömiseen liittyvät viestit hoivaajalta ja ahdistunut kiintymyssuhde. Tuloksista nousi esille kehonkuvan joustavuuden hyödyntäminen itsesääätelykeinona kehonkuvalla haitallisia ympäristötekijöitä vastaan, tarve purkaa haitallisia stigmoja sekä kunnioittavan suhtautumisen ja viestinnän edistämisen tärkeys koskien lapsen ruokasuhdetta.

4.4 Ehdoton lupa syödä

Intuitiivisen syömisestä komponenteista heikoimmat yhteydet positiiviseen kehonkuvaan olivat ehdottomalla luvalla syödä, muiden komponenttien ollessa johdonmukaisemmin yhteydessä intuitiiviseen syömiseen. Ehdoton lupa syödä korreloi erittäin heikosti ($r = .09$) kehoarvostuksen kanssa tutkimuksessa tarkastellessa kaikkia tutkittuja ryhmiä yhdessä (Modica & DiLillo, 2023), minkä lisäksi toisessa tutkimuksessa ehdoton lupa syödä korreloi merkitsevästi, mutta heikosti kehoarvostuksen ($r = .19$) ja sisäisen keho-orientaation ($r = .25$) kanssa vain keski-ikäisten naisten kohdalla, yhteyden ollessa ei-merkitsevä nuorten aikuisten osalta (Modica, 2021). Murray ja kollegat (2023) eivät löytäneet tilastollisesti merkitseviä korrelaatioita ehdottoman luvan syödä ja positiivisen kehonkuvan väliltä. Kuitenkin osa tutkimuksista löysi myös vahvempia, muiden komponenttien kanssa lähes samansuuruisia korrelaatioita näiden muuttujien välillä (Messer ym., 2022; Oswald ym., 2017). Ehdoton lupa syödä kuitenkin välitti ainoana intuitiivisen syömisestä komponenttina heikosti kehoarvostuksen ja ahmimisoirehdinnan ($\beta = -.04$, $p < .01$) sekä syömispatologian ($\beta = -.01$, $p < .01$) välistä yhteyttä pidemmällä aikavälillä (Messer ym., 2022). Ehdoton lupa syödä ilmenee siis muita kompleksisempina komponenttina, muiden yhdistyessä johdonmukaisemmin positiiviseen kehonkuvaan. Kuitenkin kehoarvostuksen epäsuora yhteys ehdottoman luvan syödä kautta syömishäiriöoireiluun tukee ajatusta siitä,

että ehdottoman luvan syödä ja syömishäiriöoireilun käänteinen yhteys perustuu syömishäiriöiden osalta syömیسelle asetetuille tiukoille rajoituksille, kun taas ehdoton lupa syödä nimensä mukaisesti sallii kaiken ruuan sitä leimaamatta tai rajoittamatta. Nämä tulokset tukevat käsitystä siitä, että ehdoton lupa syödä on vastakkainen pää syömishäiriöoireilulle (Anderson ym., 2016; Tylka & Wilcox, 2006). Ehdoton lupa syödä ei siis ole vahvin ja vakain intuitiivisen syömisen osa-alue, eikä sen rooli suhteessa kehonkuvaan vaikuta olevan yhtä olennainen kuin muiden komponenttien, mutta sen merkitys adaptiivisen syömiskäyttäytymisen mahdollistajana on oleellinen negatiivisten yhteyksiensä syömishäiriöoireiluun kautta.

4.5 Intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan vastavuoroiset yhteydet

Yksi tutkimus tutki puhtaasti ainoastaan positiivisen kehonkuvan komponenttien ja intuitiivisen syömisen välisiä yhteyksiä vastavuoroisesti pitkittäisasetelmalla (Linardon, 2022). Tutkimuksessa havaittiin kehoarvostuksen ennustavan intuitiivista syömistä pitkittäisesti sekä neljän että kahdeksan kuukauden päästä. Vastaava yhteys havaittiin myös intuitiivisesta syömisestä kehoarvostukseen. Intuitiivinen syöminen ennusti myös korkeampaa kehon toiminnan arvostusta molemmilla uusintamittausajankohdilla, mutta vaikutus kehon toiminnan arvostuksesta intuitiiviseen syömiseen havaittiin ainoastaan ensimmäisessä uusintamittauksessa. Intuitiivinen syöminen puolestaan ennusti pitkittäisesti kehonkuvan joustavuutta, mutta kehonkuvan joustavuus ei ennustanut intuitiivista syömistä. Huomattavaa kuitenkin on, että kyseiset kertoimet muuttujien välillä olivat pieniä ($\beta = .04-.15$) (Linardon, 2022).

5 Pohdinta

Kokonaisuudessaan tulokset osoittavat positiivisten yhteyksien olemassaolon intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan välillä. Vastaten tutkimuskysymykseen, miten intuitiivinen syöminen ja positiivinen kehonkuva ovat yhteydessä toisiinsa, tuloksista voidaan todeta selkeiden, vaikkakin hieman vaihtelevien, suorien yhteyksien lisäksi erilaisten persoonallisuuden sekä psykososiaalisten tekijöiden vaikuttavan tähän yhteyteen. Nämä monipuoliset tekijät aina yhteiskunnassamme vaikuttavista stigmoista yksittäisiin persoonallisuuden piirteisiin kertovat keho- ja ruokasuhtemme kompleksisuudesta.

Positiivisen kehonkuvan komponenteista kehoarvostus oli johdonmukaisimmin suoraa yhteydessä intuitiiviseen syömiseen, sisäisen keho-orientaation tai kehon toiminnan arvostuksen yhteyksien ilmetessä vaihtelevampina ja kulkien osittain kehoarvostuksen kautta. Näiden komponenttien merkitys vaikuttaa korostuvan erityisesti adaptiivisemmän syömiskäyttäytymisen yhteydessä (esim. Linardon, 2022). Kehonkuvan joustavuus kuitenkin näyttäytyy erityisen mielenkiintoisena positiivisen kehonkuvan osa-alueena: sen voidaan ajatella suojaavan syömistä intuitiivisesti painostigman vaikutuksilta (Webb & Hardin, 2016), muttei kuitenkaan välittänyt itsemyötätunnon yhteyttä intuitiiviseen syömiseen (Messer ym., 2023). Lisäksi muiden positiivisen kehonkuvan komponenttien ja intuitiivisen syömisen välillä havaittiin vastavuoroinen yhteys, paitsi kehonkuvan joustavuuden osalta merkitsevää yhteyttä siitä intuitiiviseen syömiseen ei havaittu (Linardon, 2022). Kenties kehonkuvan joustavuuden keskeisin tehtävä on toimia suojaavana mekanismina kehonkuvan uhkia vastaan. Tämä ajatus tukisi myös positiivisen kehonkuvan tunnesäätelymallia (Webb ym., 2014). Aiempi systemaattinen katsaus kehonkuvan joustavuudesta tunnisti myös tämän komponentin roolin välittäjänä pääsääntöisesti negatiivisen kehonkuvan ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen välillä (C. B. Rogers ym., 2018). Tämän katsauksen perusteella kehonkuvan joustavuudella voi olla potentiaalia toimia myös adaptiivisempien muuttujien yhteydessä, mutta synteisistä tehdyt tulkinnat tukevat myös aiempaa tutkimustietoa kehonkuvan joustavuuden merkityksestä epäadaptiivisemmille prosesseille.

Kokonaisuudessaan pohdittaessa intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan tukemista, voidaan synteisistä erottaa niin persoonallisuudessa kuin sosiaalisessa ympäristössä vaikuttavia tekijöitä, joihin voidaan pyrkiä vaikuttamaan. Katsaus on osoittanut positiivisen kehonkuvan vahvan merkityksen intuitiivisen syömisen kannalta, ja se onkin tärkeä elementti ottaa huomioon esimerkiksi intuitiivista syömistä tavoittelevissa interventioissa. Yksilön sisäisistä tekijöistä huomiota olisi tärkeä suunnata erityisesti interoseption vahvistamiseen, perfektionististen

taipumusten haastamiseen, kehon toiminnallisuuteen orientoitumiseen sekä itsemyötätunnon tukemiseen. Tällaisiin tekijöihin voidaan vaikuttaa esimerkiksi interventioilla, mutta intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan taustalla vaikuttaa myös erilaisia vuorovaikutuksellisia ja sosiokulttuurillisia ilmiöitä, joiden muuttaminen vaatii arvojen ja asenteiden muutosta koko yhteiskunnassa. Esimerkiksi sisäinen painovinouma juontaa juurensa painostigmaan, jonka käsitykset oikeanlaisesta kehosta ovat juurtuneet syvälle tämän päivän maailmaan. Tällaisia haitallisia asenteita on aika alkaa purkamaan, jotta myönteinen kuva omasta kehosta sekä adaptiivisempi ja lempeämpi suhtautuminen syömiseen olisivat helpommin saavutettavissa kaikille.

Vaikka synteessissä havaittiin joitakin pieniä eroavaisuuksia eritaustaisten naisten välillä, on tärkeää olla nojautumatta liikaa näihin tuloksiin: aiempi tutkimustieto on havainnut eroja kehonkuvassa eri kulttuurien ja etnisyyksien välillä pelkistettynä siten, että tyytymättömyys omaan kehoon ja häiriintynyt syöminen ilmenee voimakkaampaa länsimaisessa kulttuurissa (Gluck & Geliebter, 2002; Wardle ym., 1993), mistä voidaan saada viitteitä myös tässä synteesissä. Kuitenkin kun painoindeksi kontrolloidaan, nämä erot pienenevät (Gluck & Geliebter, 2002; Wardle ym., 1993). Eritaustaisten naisten väliset erot ilmenevät siis huomattavasti monimutkaisempina. Lisäksi keho- ja ruokasuhteen haasteiden globalisoituminen (Miller & Pumariega, 2001; Swami ym., 2010) tekevät adaptiivisemmän suhtautumisen kehoon ja syömiseen tärkeäksi teemaksi keskittyä kulttuurillisesta taustasta huolimatta.

Tulokset antoivat osin ristiriitaista näyttöä naisten ja miesten välisistä eroista tutkimuskysymyksen näkökulmasta: eroja yhteyksissä joko ei löydetty tai havaitut erot liittyivät ennen kaikkea kehoarvostuksen merkitykseen intuitiivisen syömisen kannalta. Tulosten eroavaisuuteen voi vaikuttaa esimerkiksi se, että eroja sukupuolten välillä löytänyt malli testasi intuitiivisen syömisen hyväksyntämallia, jonka havaittiin sopivan heikommin miehille kuin naisille (Tylka & Homan, 2015). Tämä voi johtua osaltaan mallin teoreettisesta taustasta, mikä painottaa nimenomaan naisten kokemaa kehohäpeää ja esineellistämistä (Fredrickson & Roberts, 1997). Tutkimus, joka ei löytänyt eroja sukupuolten välillä (Modica, 2021), testasi intuitiivisen syömisen hyväksyntämallin komponenttien yhteyksiä toisiinsa, muttei varsinaisesti mallia itsessään sellaisenaan. Verrattuna muuhun tutkimustietoon, eräs uunituore tutkimus esimerkiksi havaitsi naisilla enemmän merkitseviä yhteyksiä positiivisen kehonkuvan ja intuitiivisen syömisen välillä kuin miehillä (Behrend ym., 2024). Myös miesten ja naisten välisiä eroja kehoarvostuksessa tutkinut meta-analyysi on havainnut miesten kehoarvostuksen tason korkeammaksi kuin naisten (He ym., 2020). Positiivisessa kehonkuvassa ja intuitiivisessa syömisessä voi siis

mahdollisesti olla konkreettisiakin merkittäviä eroja, mutta näiden erojen selkeyttäminen vaatii edelleen lisää tutkimusta ja intuitiivisen syömisen hyväksyntämallin laajempaa testausta miehillä.

Tulosten tulkinnassa on tärkeää ottaa huomioon lukuisat rajoitukset, jotka yhdistävät useimpia tutkimuksia. Ensinnäkin kaikki tähän kirjallisuuskatsaukseen sisällytetyt tutkimukset ovat kyselytutkimuksia ja perustuvat itsearvioinneille. Toiseksi valtaosa tutkimuksista oli poikkileikkaustutkimuksia. Nämä seikat huomioon ottaen tulosten tulkinnassa ja niiden yleistämisessä tulee olla varovainen. Yleistettävyyttä haastaa myös otosten samankaltaisuus, sillä valtaosa tutkimuksista on toteutettu nuorille, valkoihoisille amerikkalaisille naisille. Vaikka osa tutkimuksista oli tutkinut intuitiivista syömistä myös muilla ryhmillä (Modica & DiLillo, 2023; Yamamiya ym., 2021) ja eri ikäisillä naisilla (Augustus-Horvath & Tylka, 2011; Rodgers ym., 2022) lisää tutkimusta tarvitaan kattavamman kokonaiskuvan saamiseksi.

5.0 Johtopäätökset

Intuitiivisen syömisen ja positiivisen kehonkuvan väliset yhteydet ovat johdonmukaisia, mutta yhteyteen vaikuttaa myös lukuisa määrä erilaisia yksilön sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Kuten todettu, syöminen on monimutkainen ja tiivisti ympäristöönsä sidottu prosessi, eikä kaikkia siihen vaikuttavia ilmiöitä ole vielä tunnistettu. Kuitenkin tämän katsauksen perusteella on perusteltua ja tärkeää ottaa huomioon kehonkuvan näkökulma pohdittaessa yksilön ruokasuhdetta tai sen haasteita esimerkiksi ohjuksellisessa tai kliinisessä asiakastyössä.

Tulevaisuudessa tutkimusta voisi suunnata yhä enemmän tutkimaan keho- ja ruokasuhteen taustalla vaikuttavia tekijöitä sekä täsmentämään mahdollisia eroavaisuuksia niin miesten ja naisten kuin eri ikäistenkin välillä. Tärkeä lisätutkimuskohde on myös positiivisen kehonkuvan ja intuitiivisen syömisen tutkiminen seksuaali- ja sukupuolivähemmistöillä. Muutamia vartenotettavia mielenkiinnon kohteita jatkotutkimukselle voisi olla myös esimerkiksi sosiaalisen median tai sosioekonomisen aseman vaikutukset kehonkuvaan ja ruokasuhteeseen.

Lähteet

- American Psychological Association. (n.d.). Interoception. *APA Dictionary of Psychology*. Haettu 4.1.2024 osoitteessa <https://dictionary.apa.org/interoception>
- Ackard, D. M., Croll, J. K., & Kearney-Cooke, A. (2002). Dieting frequency among college females: Association with disordered eating, body image, and related psychological problems. *Journal of Psychosomatic Research*, 52(3), 129–136. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(01\)00269-0](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0022-3999(01)00269-0)
- Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2017). The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in U.S. community women and men. *Body Image*, 23, 28–44. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.008>
- Anderson, L. M., Reilly, E. E., Schaumberg, K., Dmochowski, S., & Anderson, D. A. (2016). Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students. *Eating and Weight Disorders*, 21(1), 83–90. <https://doi.org/10.1007/s40519-015-0210-3>
- Augustus-Horvath, C. L., & Tylka, T. L. (2011). The acceptance model of intuitive eating: A comparison of women in emerging adulthood, early adulthood, and middle adulthood. *Journal of Counseling Psychology*, 58(1), 110–125. <https://doi.org/10.1037/a0022129>
- Avalos, L. C., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 486–497. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486>
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285–297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Babbott, K. M., Cavadino, A., Brenton-Peters, J., Consedine, N. S., & Roberts, M. (2023). Outcomes of intuitive eating interventions: a systematic review and meta-analysis. *Eating Disorders*, 31(1), 33–63. <https://doi.org/10.1080/10640266.2022.2030124>

- Behrend, N., Webb, J. B., & Warschburger, P. (2024). Explaining the prospective paths from body appreciation to intuitive eating facets: Does body image flexibility serve as a mediator? *Body Image*, *49*, 101710. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101710>
- Brownell, K. D. (1991). Dieting and the search for the perfect body: Where physiology and culture collide. *Behavior Therapy*, *22*(1), 1–12.
- Bruce, L. J., & Ricciardelli, L. A. (2016). A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. *Appetite*, *96*, 454–472. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.10.012>
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., & Thompson, J. K. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *12*(4), 421–433. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpi053>
- Carraça, E. V., Rodrigues, B., & Sánchez-Oliva, D. (2024). A healthier movement behavior profile is associated with body-congruent food choices through self-determined motivations to exercise and regulate eating. *European Journal of Sport Science*, *24*(3), 352–363. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12092>
- Carraça, E. V., Rodrigues, B., & Teixeira, D. S. (2020). A motivational pathway linking physical activity to body-related eating cues. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *52*(11), 1001–1007. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.08.003>
- Cash, T. F. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. Teoksessa Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice and prevention* (2. painos). The Guilford Press. s. 39–47
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice and prevention* (2nd ed). The Guilford Press.
- DeVille, D. C., Erchull, M. J., & Mailloux, J. R. (2021). Intuitive eating mediates the relationship between interoceptive accuracy and eating disorder risk. *Eating Behaviors: An International Journal*, *41*, 101495. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101495>
- Durso, L. E., & Latner, J. D. (2008). Understanding self-directed stigma: Development of the weight bias internalization scale. *Obesity*, *16*(SUPPL. 2). <https://doi.org/10.1038/oby.2008.448>

- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, *21*(2), 173–206.
- Gardner, R. M. (2011). Perceptual Measures of Body Image for Adolescents and Adults. Teo ksesa Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice and prevention* (2. painos). The Guilford Press.
- Gluck, M. E., & Geliebter, A. (2002). Racial/ethnic differences in body image and eating behaviors. *Eating Behaviors: An International Journal*, *3*(2), 143–151. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(01\)00052-6](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1471-0153(01)00052-6)
- Hahn Oh, K., Wiseman, M. C., Hendrickson, J., Phillips, J. C., & Hayden, E. W. (2012). Testing the acceptance model of intuitive eating with college women athletes. *Psychology of Women Quarterly*, *36*(1), 88–98. <https://doi.org/10.1177/0361684311433282>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- He, J., Sun, S., Zickgraf, H. F., Lin, Z., & Fan, X. (2020). Meta-analysis of gender differences in body appreciation. *Body Image*, *33*, 90–100. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.011>
- Herbert, B. M., Blechert, J., Hautzinger, M., Matthias, E., & Herbert, C. (2013). Intuitive eating is associated with interoceptive sensitivity. Effects on body mass index. *Appetite*, *70*, 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.06.082>
- Higgs, S. (2015). Social norms and their influence on eating behaviours. *Appetite*, *86*, 38–44. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.021>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2018). Development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women. *Body Image*, *25*, 14–22. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>
- Iannantuono, A. C., & Tylka, T. L. (2012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: An exploratory model. *Body Image*, *9*(2), 227–235. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.004>

- Jackson, A. M., Iniguez, A., Min, H. J., Strickland, M., & Lanigan, J. (2023). “I enjoy the good foods, all of which are not good for me.” The categorization and moralization of food. *Appetite*, *191*. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107071>
- Keast, R., Withnell, S., & Bodell, L. P. (2023). Longitudinal associations between weight stigma and disordered eating across the weight spectrum. *Eating Behaviors*, *50*, 101788. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101788>
- Larson, N., & Story, M. (2009). A review of environmental influences on food choices. *Annals of Behavioral Medicine*, *38*(Suppl. 1), 56–73. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9120-9>
- Lee, M. S., Gonzalez, B. D., Small, B. J., & Thompson, J. K. (2019). Internalized weight bias and psychological wellbeing: An exploratory investigation of a preliminary model. *PLoS ONE*, *14*(5), e0216324. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216324>
- Linardon, J. (2022). Reciprocal associations between intuitive eating and positive body image components: A multi-wave, cross-lagged study. *Appetite*, *178*, 106184. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106184>
- Linardon, J., Anderson, C., Messer, M., Rodgers, R. F., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Body image flexibility and its correlates: A meta-analysis. *Body Image*, *37*, 188–203. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.02.005>
- Linardon, J., McClure, Z., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, *42*, 287–296. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.003>
- Linardon, J., Messer, M., & Tylka, T. L. (2023). Functionality appreciation and its correlates: Systematic review and meta-analysis. *Body Image*, *45*, 65–72. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.02.002>
- Linardon, J., & Mitchell, S. (2017). Rigid dietary control, flexible dietary control, and intuitive eating: Evidence for their differential relationship to disordered eating and body image concerns. *Eating Behaviors*, *26*, 16–22. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2017.01.008>
- Linardon, J., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, *54*(7), 1073–1098. <https://doi.org/10.1002/eat.23509>

- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, *50*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, *20*(2), 181–215. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- Messer, M., Lee, S., & Linardon, J. (2023). Longitudinal association between self-compassion and intuitive eating: Testing emotion regulation and body image flexibility as mediating variables. *Journal of Clinical Psychology*, *79*(11), 2625–2634. <https://doi.org/10.1002/jclp.23569>
- Messer, M., Tylka, T. L., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Linardon, J. (2022). Does body appreciation predict decreases in eating pathology via intuitive eating? A longitudinal mediation analysis. *Body Image*, *43*, 107–111. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.08.014>
- Miller, M. N., & Pumariega, A. J. (2001). Culture and eating disorders: A historical and cross-cultural review. *Psychiatry (Washington, D.C.)*, *64*(2), 93–110. <https://doi.org/10.1521/psyc.64.2.93.18621>
- Mishina, K., Kronström, K., Heinonen, E., & Sourander, A. (2024). Body dissatisfaction and dieting among Finnish adolescents: a 20-year population-based time-trend study. *European Child and Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02327-0>
- Modica, C. A. (2021). Modeling the associations between internal body orientation, body appreciation, and intuitive eating among early-adult and middle-adult men and women: A multigroup structural invariance analysis. *Body Image*, *39*, 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.013>
- Modica, C. A., & DiLillo, V. (2023). A structural invariance analysis of the acceptance model of intuitive eating across black, hispanic, and white young-adult women. *Body Image*, *44*, 157–169. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.12.009>
- Murray, K., Rieger, E., Brown, P. M., Brichacek, A., & Walker, I. (2023). Body image explains differences in intuitive eating between men and women: Examining indirect effects across negative and positive body image. *Body Image*, *45*, 369–381. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.018>

- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Oswald, A., Chapman, J., & Wilson, C. (2017). Do interoceptive awareness and interoceptive responsiveness mediate the relationship between body appreciation and intuitive eating in young women? *Appetite*, 109, 66–72. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.019>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1987). Diagnosis and treatment of normal eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(5), 635–644.
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, 17(5), 941–964. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.636>
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304–314. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.304>
- Rodgers, R. F., Berry, R., Laveway, K., & Carrard, I. (2022). Positive body image, intuitive eating, and psychosocial functioning among older women: Testing an integrated model. *Eating Behaviors*, 45. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101627>
- Rogers, C. B., Webb, J. B., & Jafari, N. (2018). A systematic review of the roles of body image flexibility as correlate, moderator, mediator, and in intervention science (2011–2018). *Body Image*, 27, 43–60. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.003>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person : a therapist's view of psychotherapy* ([Repr.]). Houghton Mifflin.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto.
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M., & Kate Kellum, K. (2013). Assessment of body image flexibility: The Body Image-Acceptance and Action Questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(1–2), 39–48. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.03.002>
- Schaefer, J. T., & Magnuson, A. B. (2014). A review of interventions that promote eating by internal cues. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(5), 734–760. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.12.024>

- Smith, J. M., Serier, K. N., Belon, K. E., Sebastian, R. M., & Smith, J. E. (2020). Evaluation of the relationships between dietary restraint, emotional eating, and intuitive eating moderated by sex. *Appetite*, *155*, 104817. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104817>
- Smith, K. L., Cornelissen, P. L., & Tovée, M. J. (2007). Color 3D bodies and judgements of human female attractiveness. *Evolution and Human Behavior*, *28*(1), 48–54. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2006.05.007>
- Soulliard, Z. A., & Vander Wal, J. S. (2019). Validation of the Body Appreciation Scale-2 and relationships to eating behaviors and health among sexual minorities. *Body Image*, *31*, 120–130. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.09.003>
- Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä (19.01.2024). Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Haettu 8.3.2024 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/hoi50124>
- Swami, V., Frederick, D. A., Aavik, T., Alcalay, L., Allik, J., Anderson, D., Andrianto, S., Arora, A., Brännström, Å., Cunningham, J., Danel, D., Doroszewicz, K., Forbes, G. B., Furnham, A., Greven, C. U., Halberstadt, J., Hao, S., Haubner, T., Hwang, C. S., ... Zivcic-Becirevic, I. (2010). The attractive female body weight and female body dissatisfaction in 26 countries across 10 world regions: Results of the international body project I. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *36*(3), 309–325. <https://doi.org/10.1177/0146167209359702>
- Swami, V., Neto, F., Tovée, M. J., & Furnham, A. (2007). Preferences for female body weight and shape in three European countries. *European Psychologist*, *12*(3), 220–228. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.12.3.220>
- Tahreem, A., Rakha, A., Rabail, R., Nazir, A., Socol, C. T., Maurescu, C. M., & Aadil, R. M. (2022). Fad diets: facts and fiction. *Frontiers in Nutrition*, *9*, 960922. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.960922>
- Tribole, E., Resch, E., & Tylka, T. (2017). *The intuitive eating workbook: ten principles for nourishing a healthy relationship with food*. New Harbinger Publications, Inc.

- Tylka, T. L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology, 53*(2), 226–240. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.2.226>
- Tylka, T. L., Calogero, R. M., & Daniélsdóttir, S. (2015). Is intuitive eating the same as flexible dietary control? Their links to each other and well-being could provide an answer. *Appetite, 95*, 166–175. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.004>
- Tylka, T. L., & Homan, K. J. (2015). Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating. *Body Image, 15*, 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.003>
- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology, 60*(1), 137–153. <https://doi.org/10.1037/a0030893>
- Tylka, T. L., & Wilcox, J. A. (2006). Are intuitive eating and eating disorder symptomatology opposite poles of the same construct? *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 474–485. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.474>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015a). The body appreciation scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image, 12*, 53–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015b). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image, 14*, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Van Dyke, N., & Drinkwater, E. J. (2014). Relationships between intuitive eating and health indicators: Literature review. *Public Health Nutrition, 17*(8), 1757–1766. <https://doi.org/10.1017/S1368980013002139>
- Wardle, J., Bindra, R., Fairclough, B., & Westcombe, A. (1993). Culture and body image: Body perception and weight concern in young Asian and Caucasian British women. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 3*(3), 173–181. <https://doi.org/10.1002/casp.2450030302>

- Watkins, P. C. (2013). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*.
<https://doi.org/10.1007/978-94-007-7253-3>
- Webb, J. B. (2015). Body image flexibility contributes to explaining the link between body dissatisfaction and body appreciation in White college-bound females. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(3), 176–183. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.06.001>
- Webb, J. B., Butler-Ajibade, P., & Robinson, S. A. (2014). Considering an affect regulation framework for examining the association between body dissatisfaction and positive body image in Black older adolescent females: Does body mass index matter? *Body Image*, 11(4), 426–437. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.07.002>
- Webb, J. B., & Hardin, A. S. (2016). An integrative affect regulation process model of internalized weight bias and intuitive eating in college women. *Appetite*, 102, 60–69. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.024>
- Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L., & Tylka, T. L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image*, 14, 130–145. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.010>
- Westenhoefer, J., Stunkard, A. J., & Pudel, V. (1999). Validation of the flexible and rigid control dimensions of dietary restraint. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 53–64. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199907\)26:1<53::AID-EAT7>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199907)26:1<53::AID-EAT7>3.0.CO;2-N)
- Wilson, R. E., Marshall, R. D., Murakami, J. M., & Latner, J. D. (2020). Brief non-dieting intervention increases intuitive eating and reduces dieting intention, body image dissatisfaction, and anti-fat attitudes: A randomized controlled trial. *Appetite*, 148. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104556>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I Like My Body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106–116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>

Yamamiya, Y., Shimai, S., & Homan, K. J. (2021). Exploring the gratitude model of body appreciation and intuitive eating among Japanese women. *Body Image*, 36, 230–237. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.12.005>