

# Duygusal Yeme: Değerlendirme Yöntemleri Üzerine Bir İnceleme

Seda Sapmaz Yurtsever<sup>1</sup>, Serap Tekinsav Sütcü<sup>2</sup>

Sapmaz-Yurtsever, S. ve Tekinsav-Sütcü, S. (2022). Duygusal Yeme: Değerlendirme Yöntemleri Üzerine Bir İnceleme. *Nesne*, 10(23), 151-168. DOI: 10.7816/nesne-10-23-09

**Anahtar kelimeler**  
Duygusal yeme, öz bildirim ölçekleri, ekolojik anlık değerlendirme, laboratuvar araştırmaları, örtük ölçümler

**Keywords**  
Emotional eating, self-reports measures, ecological momentary assessment, laboratory researches, implicit measures

## Öz

Duygusal yeme, olumsuz ve rahatsız edici duygu ve deneyimlerin etkisini zayıflatmak amacıyla sergilenen yeme davranışı olarak tanımlanmaktadır. Olumsuz duygularla teması kesmek için yiyeceğin kullanılması uyumsuz bir baş etme yöntemi olarak değerlendirilmektedir. Beraberinde kilo yönetimini zorlaştırması, işlevsiz bir baş etme stratejisi olarak ek sorunlara yol açması gibi nedenlerle bu örüntünün nasıl ortaya çıktığı, kimler için risk oluşturduğu, kimlerde nasıl ve hangi düzeyde gözlemlendiğinin saptanması birçok çalışmanın odağı olmuştur. Bununla birlikte, duygusal yemenin belirlenmesi için alanyazında ortak kabul edilmiş bir değerlendirme aracının ve bir ölçüt puanının olmaması, araştırmalarda farklı yöntemlerin izlenmesine yol açmıştır. Farklı yöntemlerin kullanılması ise olumsuz duyguların yiyecek tüketimi üzerindeki etkisini tutarlı bir şekilde ortaya koymayı güçleştirmiştir. Duygusal yemenin görgül çalışmalarla tutarlı bir şekilde desteklenememiş olması söz konusu olgunun varlığına ve duygusal yemeyi değerlendirme ölçümlerine ilişkin kuşkuları gündeme getirmiştir. Bu nedenle bu çalışmada, duygusal yemeyi belirlemede kullanılan yöntemlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, alanyazında kullanılan yöntemler tanıtılmış, araştırma sonuçları gözden geçirilerek yöntemlerin birbirlerine karşı avantaj ve dezavantajları ele alınmıştır. Sonuç olarak, duygusal yemenin belirlenmesinde kullanılan her bir yöntemin kendi içerisinde farklı sınırlılıklar gösterdiği anlaşılmıştır. Bu sınırlılıklar nedeniyle, duygusal yeme değerlendirmeleri bir şekilde hataya açık görünmektedir. Duygusal yemenin değerlendirilmesinde tek bir yöntemin geçerliliğinin kabulünden ziyade her bir yöntemde birçok parametrenin dikkate alınması önerilmektedir. Bununla birlikte duygusal yemenin değerlendirilmesinde yeni ve yaratıcı ölçümlerin geliştirilmesi ve denenmesine ilişkin ihtiyaç söz konusudur.

## Emotional Eating: A Review of Assessment Methods

### Abstract

Emotional eating is defined as eating behaviors that to weaken the effect of negative and uneasy emotions and experiences. Using food to avoid contact with negative emotions is considered a maladaptive coping strategy. Many studies have been focused to determine how this pattern emerges, for whom it poses a risk, and to what extent it is seen, due to factors such as making weight management difficult and causing additional problems as a dysfunctional coping strategy. However, the lack of a commonly accepted assessment measure and a defined criterion score for the detection of emotional eating in the literature has led to using different strategies in the studies. The use of different methods made it difficult to consistently reveal the effect of negative emotions on food consumption. The fact that emotional eating has not been consistently supported by empirical studies has caused doubts about the existence of this case in question and measures to evaluate emotional eating. Therefore, it was aimed in this study to make an examination on the methods used to determine emotional eating. For this purpose the methods used in the literature were introduced, the research results were reviewed and the advantages and disadvantages of the methods were discussed against each other. Consequently, it has been understood that each method used to determine emotional eating has different limitations in itself. Because of these limitations, emotional eating evaluations seem to be somewhat open to error. In the evaluation of emotional eating, it is recommended to consider many parameters in each method rather than accepting the validity of a single method. However, there is a need to develop and test new and creative measures in the evaluation of emotional eating.

*Makale Bilgisi*  
Geliş tarihi: 13 Ekim 2021  
Düzeltilme tarihi: 24 Aralık 2021  
Kabul tarihi: 30 Ocak 2022

*Yazar Notu:* Bu çalışma ilk yazarın ikinci yazar danışmanlığında tamamladığı doktora çalışmasından türetilmiştir.

DOI: 10.7816/nesne-10-23-09

<sup>1</sup>Araş.Gr.Dr. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, sapmaz.seda(at)gmail.com, ORCID: 0000-0003-3517-2550

<sup>2</sup> Doç. Dr. Ege Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, serap.tekinsav.sutcu(at)ege.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8653-6436

Duygusal yeme, duyguların etkisiyle ortaya çıkan yeme davranışıdır. Yaygın olarak, olumsuz duygular karşısında yiyecek tüketiminin artması olarak tanımlanmaktadır (Arnou ve ark., 1995). Duyguların yeme davranışını nasıl tetiklediğine ilişkin pek çok açıklama getirilmiş olmakla birlikte, bu yeme örüntüsünün olumsuz ve rahatsız edici duyguların ya da deneyimlerin etkisini zayıflatmak amacıyla sergilendiği görüşü hâkimdir (Ganley, 1989; Heatherton ve Baumeister, 1991). Buradaki yeme davranışı açlık/tokluk duyuları nedeniyle değil olumsuz duyguyu yönetme ihtiyacının bir sonucu olarak ortaya çıktığı için problemleri bir durum olarak kabul edilmektedir. Dallman ve arkadaşları (2005) duygusal yemeyi, kişilerin kendilerini iyileştirmek için kullandıkları işlevsiz bir yol olarak vurgulamıştır. Duygusal yeme, beraberinde pek çok soruna da kaynaklık etmektedir. Bu yeme örüntüsü, yiyecek tüketiminde artışla birlikte kişilerin kilo yönetimini zorlaştırmaktadır (Koenders ve van Strien, 2011). Tıkanırçasına Yeme Bozukluğu gibi klinik olarak sorunlu yeme örüntüleri için bir risk teşkil etmektedir (Masheb ve Grilo, 2006). Ayrıca uyumsuz bir baş etme davranışı olarak ardılda mevcut sorunun sürmesine ve sıklıkla ek stres deneyimlerine yol açmaktadır (Denke ve ark., 2018). Söz konusu olumsuz sonuçları nedeniyle duygusal yemenin anlaşılması giderek daha fazla önemli olmuş, duygusal yemenin nasıl ortaya çıktığı, kimler için risk oluşturduğu ve kimlerde nasıl ve hangi düzeyde gözlemlendiğine ilişkin sorular pek çok araştırmada yanıtlanmaya çalışılmıştır (Goossens ve ark., 2009; Herle ve ark., 2018; Oliver ve ark., 2000; Royal ve Kurtz, 2010).

Olumsuz duyguların yiyecek tüketiminde etkili olduğu görüşü fizyolojik ve psikolojik açıklamalar temelinde geliştirilmiştir. Duygusal yemeye ilişkin yapılan fizyolojik açıklamalar, yiyeceklerin hormonlar üzerindeki düzenleyici rolüne vurgu yapmaktadır. Özellikle yüksek kalorili gıdalar tüketildiğinde, stres hormonlarındaki salınımın baskılandığı ve rahatsız edici deneyimlerin etkisinin hafiflediğine ilişkin bulgular elde edilmiştir (Adam ve Epel, 2007; Epel ve ark., 2001). Buna göre yiyecekler, fizyolojik değişimleri sağlayarak istenilmeyen duygusal gerilimden kurtulmayı sağlamaktadır. Psikolojik açıklamalarda ise sıklıkla obezite ve tıkanırçasına yeme bozukluğunda görülen aşırı yeme davranışı için ortaya atılan teorilere atıf yapılmaktadır. Psikosomatik Teori'ye göre (Kaplan ve Kaplan, 1957), kişiler anksiyete, depresyon ve yalnızlık duygularının varlığında; Kaçış Teorisi'ne göre (Heatherton ve Baumeister, 1991) ise, kişiler kendileri ile ilgili beklentilerini yerine getiremeyip başarısız olduklarında olumsuz duygulardan kaçmak ve bu duyguların etkisini azaltmak amacıyla aşırı yeme eğilimi sergilemektedir. Diğer taraftan özellikle ciddi yiyecek kısıtlamasının olduğu durumda, olumsuz duyguların diyet kararlılığını çöktürerek aşırı yemeye yol açtığı ileri sürülmektedir (Herman ve Polivy, 1975). Kısıtlı Yeme Teorisi olarak bilinen bu yaklaşıma göre, açlığı görmezden gelmek gibi diyet sürecin kendi zorluğuna ek olarak olumsuz duygular deneyimlendiğinde diyet yönetimi güçleşmektedir. Bu nedenle olumsuz duygular paradoksal olarak diyet davranışının aşırı yemeyle sonuçlanmasına neden olmaktadır (Herman ve Polivy, 1975).

Gerek fizyolojik açıklamalar gerekse psikolojik açıklamalar duygusal yeme davranışını ortaya çıkaran süreçlerde olumsuz duygudan uzaklaşma beklentisinin etkili olduğuna ve bu nedenle yiyecek tüketiminin arttığına işaret etmektedir (Adam ve Epel, 2007; Heatherton ve Baumeister, 1991; Kaplan ve Kaplan, 1957). Bununla birlikte, kuramsal açıklamaların aksine, görgül çalışmaların olumsuz duyguların yiyecek tüketimi üzerindeki etkisini tutarlı bir şekilde ortaya koyamadığı görülmüştür (örn., Evers, Ridder ve Adriaanse, 2009; Fay ve Finlayson 2011). Araştırma sonuçlarının duygusal yemenin hangi durum, duygu durumu ve duygulanımda, kimlerde ve nasıl gözlemlendiğine ilişkin destekleyici sonuçlara ulaşamaması böylesi bir yeme stilinin gerçekten var olup olmadığı sorusunu gündeme getirmiş ve duygusal yeme ölçümlerinin geçerliği sorgulanmaya başlanmıştır (Adriaanse ve ark., 2011; Bongers ve Jansen, 2016; Braden ve ark., 2020). Alanyazındaki çelişkili sonuçların gözlenmesindeki temel problemin

ise duygusal yeme davranışının belirlenebilmesi için kabul edilmiş ortak bir değerlendirme aracı ve ölçütünün bulunmaması ile ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Yapılan çalışmalarda duygusal yemenin farklı yöntemlerle değerlendirilmiş olması nedeniyle ölçümlerinin geçerliğine ilişkin sorunun yanıtlanması için kapsamlı bir inceleme yapmanın gerekliliği ortaya çıkmıştır. Bu nedenle bu çalışmada duygusal yemenin değerlendirilmesinde kullanılan yöntemlerin incelenmesi, araştırma sonuçlarının gözden geçirilerek farklı yöntemlerin avantaj ve dezavantajlarının ortaya koyulması amaçlanmıştır. Bu amaçla, duygusal yemenin değerlendirilmesinde kullanılan yöntemler ayrı başlıklar altında gruplandırılarak ele alınmış, çalışmanın amacı doğrultusunda öncelikle söz konusu yöntemler tanıtılmış, ardından ilgili çalışmalar ve sonuçlarına yer verilerek yöntemlerin duygusal yemeyi değerlendirmedeki güçlü ve zayıf yönleri vurgulanmıştır. Son derece çeşitlilik içeren duygusal yeme alanyazınının farklı değerlendirme yöntemleri çerçevesinde özetlenmesi ve ölçme yöntemlerine ilişkin karşılaştırmalı değerlendirmelerin sunulması çalışmanın özgün değerini oluşturmaktadır. Okuyucunun kapsamlı bir bakış açısı kazanmasında ve duygusal yeme üzerine gerçekleştirilecek gelecek çalışmaların değerlendirme yöntemini belirlemede yararlı olacağı düşünülmektedir.

### **Duygusal Yeme Davranışının Öz-bildirim Türü Ölçekler ile Değerlendirilmesi**

Duygusal yemenin değerlendirilmesi amacıyla sıklıkla öz-bildirim araçlarından yararlanılmaktadır. Kişilerin duyu deneyimleri ve yeme davranışları arasındaki ilişki açısından kendilerini değerlendirmeleri için çok sayıda öz-bildirim ölçeği geliştirilmiştir. Bu öz-bildirim araçlarından alanyazında en yaygın kullanıma sahip olanlar “Hollanda Yeme Davranışları Anketi”, “Üç Faktör Yeme Ölçeği” ve “Duygusal Yeme Ölçeği” olmakla birlikte (Domoff ve ark., 2014), bir gözden geçirme çalışmasının sonuçlarına göre 25 çalışmadan 20’sinde Hollanda Yeme Davranışları Anketi’nin tercih edildiği görülmüştür (Bongers ve Jansen, 2016). Duygusal yemeyi değerlendiren mevcut öz-bildirim araçlarının ortak özelliği kişilerin listelenen belirli duygular ve durumlar için kendi yiyecek tüketimlerinin nasıl olduğunu gözden geçirerek yanıtlamalarıdır. Ölçek maddelerine verilen yanıtların toplam puanındaki artış duygusal yemenin şiddetine işaret etmektedir (Arnou ve ark., 1995; Stunkard ve Messick, 1985; van Strien ve ark., 1986). Bununla birlikte bu ölçüm araçlarından elde edilen puanlar için duygusal yeme davranışının olup olmadığına ilişkin ayrımı saptayabilecek bir kesme puanı bulunmamaktadır. Duygusal yemenin varlığı ve yokluğu için kabul edilen belirli bir puan değeri olmaması nedeniyle bu örüntünün görüldüğü kişileri belirlemek amacıyla farklı kriterler kullanılmıştır (örn., Wallis ve Hetherington, 2004; Wallis ve Hetherington, 2009). Alanyazındaki bazı çalışmalar riskli ve riskli olmayan grupları ayırtmak için Hollanda Yeme Davranışları Anketi’nin Hollanda örnekleminde %20’lik ve %80’lik yüzdeliğine karşılık gelen duygusal yeme puanlarını kriter değer olarak almıştır (örn., van Strien ve ark., 2012). Duygusal yeme örüntüsü açısından farklı düzeylerdeki grupları inceleyen diğer bazı araştırmalar ise katılımcıların ölçek puanlarının ortalama ya da ortanca değerlerini kesme puanı olarak kullanmıştır (Wallis ve Hetherington, 2009). Buna göre duygusal yeme puanı bu ortanca/ortalama değerinin üstünde olanlar duygusal yeme açısından riskli (duygusal yeme düzeyi yüksek); altında olanlar ise duygusal yeme açısından daha az riskli (duygusal yeme düzeyi düşük) olarak değerlendirilmektedir. Bu durum aynı ölçüm araçlarını kullanan çalışmalarda dahi duygusal yeme açısından riskli görülen grupların farklı nitelikleri temsil etmesine yol açmaktadır. Örneğin; Hollanda Yeme Davranışları Anket puanlarının kullanıldığı Bohon ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında duygusal yeme için düşük ve yüksek riskli bulunan gruplar için ölçek puanlarında <1.6 ve >3.6 kriter değerleri kullanılırken; van Strain ve arkadaşlarının (2012) çalışmalarında <1.82 ve >3.25 değerleri kullanılmıştır. Ortanca değer kullanıldığı araştırmalarda ise bu değerler oldukça fazla değişkenlik göstermektedir. Bir çalışmada grupları ayırtmak için kullanılan ortanca değer 2.8 iken (Wallis

ve Hetherington, 2004); bir başka araştırmada 3.0 (Wallis ve Hetherington, 2009; 1. Çalışma), diğer bir çalışmada ise 2.5 olarak alınmıştır (Wallis ve Hetherington, 2009; 2. Çalışma). Nitekim, duygusal yeme davranışı açısından gruplar arasında fark olup olmadığını araştıran bu çalışmaların bazılarında anlamlı fark yakalanırken (örn., van Strain ve ark., 2012), bazılarında ise (örn., Wallis ve Hetherington, 2009; 2. Çalışma) fark gözlenememiştir. Bu durum yürütülen prosedürlerin farklılığından kaynaklanabileceği gibi farklı kriter değerlerince belirlenmiş olan örneklem özelliği ile ilişkili olarak sorgulanabilir görünmektedir. Dolayısıyla, çalışmalarda aynı ölçüm aracından yararlanılmış olsa da farklı kriter değerlerinin kullanılması duygular ve yeme arasındaki ilişki üzerine tutarlı bir yaklaşımın oluşmasını da önlemiştir. Duygusal yeme ölçek puanlarına göre ilişkisel özelliklerin araştırıldığı çalışmalarda da benzer şekilde duygusal yemenin varlığı desteklenebilmiş değildir. Anschutz ve arkadaşları (2009), kişilerin duygusal yeme ölçek puanları ile 1 ay boyunca yediklerini hatırladıkları yiyeceklerin ilişkisini incelemiş, duygusal yeme puanları ile tüketilen enerji, yağ ve karbonhidrat alımı gibi faktörlerin ilişkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçların aksine, daha tutarlı bir şekilde duygusal yeme puanlarının algılanan stres ve uyumsuz baş etme yöntemleri ilişkili olduğu bulunmuştur (Errisuriz ve ark., 2016; Gürkan ve ark., 2021; Groesz ve ark., 2012; Ling ve Zahry, 2021; Tan ve Chow, 2014). Yeme davranışının duygular ve duygulanım yerine doğrudan stres yaşantısı algısı ve stres manipülasyonu bağlamında incelendiği bir meta-analiz çalışmasında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Hill ve ark., 2021). Sadece öz-bildirimlerin yer aldığı çalışmalar için ayrı bir inceleme yapılmamış olsa da stresin sağlıklı yeme davranışını arttırdığı bulunmuştur.

Öz-bildirim ölçekleri, sıklıkla duygusal yemenin kimlerde görüldüğünü belirlemek amacıyla da kullanılmıştır (örn., Spoor ve ark., 2007; Stapleton ve Mackay, 2015). Duygusal yeme ölçek puanlarının farklı örneklem grupları için karşılaştırıldığı bu çalışmalarda normal ağırlıktaki bireylere kıyasla aşırı kilolu ya da obez bireylerin (Bailly ve ark., 2012; Nagl ve ark., 2016; Stapleton ve Mackay, 2015), erkeklere kıyasla ise kadınların (Bailly ve ark., 2012; Černelič-Bizjak ve Guiné, 2021; Gabelman, 2017) daha yüksek duygusal yeme puanlarına sahip oldukları bulunmuştur. Bununla birlikte, güncel bir gözden geçirme çalışmasının sonuçları duygusal yeme puanları ile ağırlık durumu arasında bir ilişkinin olmadığını göstermiştir (Limbers ve Summers, 2021). Beden ağırlığında olduğu gibi (Nguyen-Rodriguez ve ark., 2008) duygusal yemenin cinsiyetler için (Masheb ve Grilo, 2006; Nguyen-Rodriguez ve ark., 2009) farklı olmadığını ortaya koyan araştırma sonuçları da söz konusudur. Örneklem özelinde elde edilen bu çelişkili sonuçlar, duygusal yemeye ilişkin öz-bildirimlere kuşkuyla yaklaşılmasını pekiştirmiştir.

Öz-bildirim araçları her ne kadar kolayca yanıt elde edilebilecek ölçümler gibi dursa da duygunun anlaşılması, isimlendirilmesi, farkına varılması ve kendini izleme davranışı gibi önemli becerileri gerektirdiğinden aslında oldukça karmaşık ve zor bir görev olduğu kabul edilmektedir. Nitekim bu zorluk, Evers ve arkadaşları (2009) tarafından “kendini duygusal yiyen olarak değerlendirme: İmkansız görev” başlığı ile çarpıcı bir şekilde vurgulanmıştır. Öz-bildirim araçlarının sorgulanmasındaki bir diğer faktör kişilerin kendi eylemlerini hatırlama ve yorumlama biçimleri ile ilişkilidir. Kişilerin öz-bildirim ölçeklerini yanıtlarken kendi duygularını, yeme örüntülerini ve bu iki deneyim arasındaki ilişkiyi hatırlaması gerektiği ve bu sürecin üç misli bir hatırlama yanlılığı içerdiği düşünülmektedir (Evers ve ark., 2009). Diğer taraftan, katılımcıların kendi yeme davranışları için bir neden gösterme şansına sahip olduğu bir çalışmada, katılımcılar yeme eylemlerinin ne ile ilişkili olduğunu geriye dönük olarak değerlendirmişlerdir. Sonuçlar, duygusal yeme puanlarının gerçekte var olan yeme davranışından daha ziyade kişilerin kendi yeme davranışlarını olumsuz duygulanıma atfetmeleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Adriaanse ve ark., 2016). Ayrıca, ölçek maddelerindeki ifadelerin kişileri duygu ve yeme ilişkisini destekleyecek cevaplara sevk edebileceği düşünülmektedir (Ganley, 1989). Bununla birlikte

sorulara yer alan “daha fazla yerim” ifadesindeki daha fazlanın onaylanması için anlaşılan miktarların da kişilere göre farklılık göstermesi oldukça olasıdır. Söz konusu bu sınırlılıklar duygusal yemenin öz-bildirim araçlarıyla değerlendirilmesinde, hafıza, yargı, karar gibi bireysel değişkenlere ilişkin pek çok karıştırıcı faktörün kontrol edilemediğini göstermektedir. Sonuç olarak, öz-bildirim araçlarının kendi sınırlılıkları nedeniyle kişilerin kendi yeme davranışlarını objektif ve doğru bir şekilde bildirmelerinin oldukça güç olduğu görülmektedir. Bu sınırlılığa ek olarak alanyazında kabul görmüş ortak bir öz-bildirim aracı ve ölçüt değerinin mevcut olmaması da üzerinde konuşulan “duygusal yeme” konseptlerinin/düzeylerinin birbirinden farklı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, öz-bildirim araçlarının duygusal yemeye ilişkin bir sorgulama içerisinde olmakla birlikte üzerinde hem fikir olunabilecek bir duygusal yeme çerçevesini oluşturamadığı, duygusal yeme davranışının öz-bildirim araçlarıyla değerlendirilmesinin yeterli olmadığı söylenebilir. Alanyazındaki çalışmaların ulaştığı çelişkili sonuçlar da en temelde bu yetersiz değerlendirme ile ilişkili görünmektedir.

### **Duygusal Yeme Davranışının Ekolojik Anlık Kayıt Yöntemi ile Değerlendirilmesi**

Alanyazında duygusal yemeyi araştırmak için kullanılan bir diğer yöntem ise doğal ortam incelemeleridir. Ekolojik anlık değerlendirme olarak tanımlanan bu yöntem, incelenen davranışın kişilerin kendi doğal ortamlarında ortaya çıkma sıklığını görmek ve davranışın anlık kaydedilmesi sayesinde hatırlamanın karıştırıcı etkisini kontrol etmek amacıyla tercih edilmektedir (Stone ve Shiffman, 1994). Kişilerin davranışlarına ilişkin kayıt tutmalarını gerektiren bu yöntemde, kayıt için genellikle davranışın sıklığını değerlendiren ölçekler, günlükler ya da sanal uygulamalar kullanılmaktadır (Shiffman ve ark., 2008).

Duygusal yemenin ekolojik anlık değerlendirmesi, kişilerin belirli bir süre boyunca kendi yaşam ortamlarında ve kendi rutinlerinde gerçekleştirdikleri yeme davranışları ve duygulanımlarını çeşitli araçlar vasıtasıyla kaydettikleri öz-bildirim kayıtları ile incelenmektedir. Her ne kadar kişilerin öz-bildirimleriyle sınırlı bir yöntem olsa da duygu ve yiyecek tüketimi arasındaki ilişki o anda değerlendirildiği için yeniden hatırlamanın bozucu etkisinin tamamen önlenmediği düşünülmektedir (Bongers ve Jansen, 2016). Kişilerin hangi zaman diliminde ne yedikleri ve nasıl hissettiklerini belirttikleri kayıtlarda yiyecek tüketimi ile olumsuz duygulanımın (stres genelinde ya da duygu özelinde) zamansal olarak birbirini takip etmesi duygusal yemenin varlığı olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle bu yöntemin duygusal yeme örüntüsünü ortaya çıkaran duyguların, durumların ve özelliklerin anlaşılmasına dayalı bir inceleme yöntemi olduğu söylenebilir.

Duygusal yeme, birçok araştırmada ekolojik anlık değerlendirme yöntemiyle incelenmiştir. Bu çalışmalarda anlık duygusal deneyimler (Boh ve ark., 2016; Match ve Simons, 2000; Reichenberger ve ark., 2018; Smith ve ark., 2020), duygusal deneyimden ziyade günlük karşılaşılan zorluklar (O'Connor, ve ark., 2008) ve o andaki düşünce biçimleri (Boh ve ark., 2016) gibi farklı anlık değerlendirilmelerin alınması yoluyla kişilerin yeme eğilimleri anlaşılmasına çalışılmıştır. Bu çalışmalarda kullanılan kayıt sıklığının da değiştiği gözlenmektedir; genellikle belirli aralıklarla ya da rastgele iletilen mesajlar/alarmlar yoluyla kayıt davranışlarının tamamlanması istenmiştir (örn., Macht ve ark., 2004; Match ve Simons, 2000; Reichenberger ve ark., 2018; Smith ve ark., 2020). Ancak gün bitmeden önce kaydın tamamlanmasının istendiği (örn., O'Connor ve ark., 2008) ya da yeme davranışını gerçekleştirmeden hemen önce kişinin uygulamaya girerek deneyimlerini kaydetmesinin istendiği (örn., Boh ve ark., 2016) farklı prosedürler de uygulanmıştır. Benzer şekilde gün içinde alınan kayıt sayısı araştırmalara göre 1-10 arasında değişen sıklıkta (örn., O'Connor ve ark., 2008; Reichenberger ve ark., 2018) ve kayıt tutulan gün

sayısı ise 6 günden 1 aya kadar değişen süreçte (örn., Match ve Simons, 2000; O'Connor ve ark., 2008) farklı örneklem sayıları ve özelliklerinde incelenmiştir.

Ekolojik anlık değerlendirmeler ile duygu deneyimi ve yeme davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların bir kısmı olumsuz duygu/duygulanım/durumlar karşısında yiyecek tüketiminin arttığını desteklemiştir. Olumsuz duygulanımın özellikle tıknırcasına yeme bozukluğu örneğinde tıknırcasına yemeye sevk ettiği bulunmuştur (Svaldi ve ark., 2019). Benzer şekilde, Match ve Simons (2000) yiyecek tüketimi ve olumsuz duygu deneyimi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve olumsuz duygu deneyimlerinde yeme eğiliminin arttığını bulmuştur. Stres deneyimi olarak günlük karşılaşılan zorluklar ile yeme davranışının incelendiği diğer bir çalışmada da (O'Connor ve ark., 2008) olumsuz durumlar ile yüksek yağlı/şekerli atıştırılabilirliğin tüketiminin ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Reichenberger ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında ise, kişiler yiyecek tüketirken bunu lezzeti nedeniyle mi yoksa açlık nedeniyle mi tükettiklerini belirtmişlerdir. Açlık nedeni olmayan yeme, duygusal yeme olarak kabul edilmiştir. Buna göre sadece duygusal yeme puanı açısından üst %75'lik çeyreklikteki katılımcılarda olumsuz duygulanım yüksek olduğunda düşük düzeyine kıyasla yiyeceğin lezzeti nedeniyle yeme davranışı artmıştır. Bununla birlikte yeme davranışının olumlu duygularla daha fazla ilişkili olduğunu gösteren sonuçlar da elde edilmiştir (Boh ve ark., 2016; Macht ve ark., 2004). Smith ve arkadaşlarının (2020) ergen örneklem üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, kişilerin yiyecek tüketirken bildirdikleri duygu %90 oranında mutluluk olarak bildirilmiştir. Katılımcıların tükettikleri yiyecek miktarlarının ise beden kitle indeksine göre değişmediği saptanmıştır. Bununla birlikte çalışmada, duygusal yeme üzerinde düzenleyici etkisi olan değişkenlerin olduğu bulunmuştur. Buna göre, beden kitle indeksinin yüksekliği ve düşük aktivite düzeyinde stresle ilişkili yemenin daha fazla ortaya çıktığı görülmüştür. Boh ve arkadaşları (2016) ise, beden kitle indeksine göre kilolu katılımcıların genel olarak olumsuz duygu deneyimini sağlıklı bireylerden daha fazla deneyimlediğini ancak bu deneyimin yeme için bir tetikleyici olmadığını ortaya koymuştur. Aksine kilolu kişilerin yemenin hemen öncesinde bildirdikleri duygu, mutluluk ve eğlence olarak saptanmıştır. Macht ve arkadaşları (2004) tarafından normal örnekleme gerçekleştirilen bir çalışmada da benzer şekilde yemeye sevk eden duyguların olumsuz değil olumlu duygular olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma sonuçlarına göre, yiyecek tüketimindeki artışta özellikle olumsuz duyguların rolüne ilişkin tutarlı bir sonuç elde edilememiştir. Reichenberger ve arkadaşlarının (2020) yakın tarihli bir incelemesinde de sağlıklı bireylerle yürütülen ekolojik anlık değerlendirme çalışmalarının duygusal yeme olgusunu destekleyen ve desteklemeyenler olmak üzere iki uçta sonuçlar verdiği vurgulanmıştır.

Ekolojik anlık kayıt yöntemi ile gerçekleştirilen çalışmalarda duygusal yeme için tutarlı sonuçlara ulaşılamamıştır. Bununla birlikte bu yöntemin aşağı yukarı gerçek zaman diliminde alınabilen ölçümlere sahip olmasının diğer yöntemlere göre avantaj sağladığı belirtilmektedir (Berg ve ark., 2015). Buradaki değerlendirmelerin anlık ya da kısa süre içerisinde gerçekleştirilmesi ile hatırlamaya dayalı klasik yöntemlerden; kişilerin kendi doğal ortamlarındaki davranışlarını tekrarlı bir şekilde ölçebilmesi ile de deneysel yöntemlerden (laboratuvar ölçümleri) daha geçerli olduğu düşünülmektedir (Berg ve ark., 2015). Bununla birlikte, bazı araştırma sonuçları, ekolojik anlık kayıtlarla alınan bilgilerin de ihtiyatlı değerlendirilmesi gerektiğini göstermiştir. Kişilerin, yeme örüntülerini ekolojik anlık kayıtlarla doğru bir şekilde bildirmede yanlılık gösterdikleri görülmüştür (Schoeller ve ark., 1990). Kayıt tutma için motivasyonun düşük olması, gerçekçi bilgilerin elde edilmesine engel oluşturmaktadır. Bu sonuçlar, kişilerin kendi eylemlerine ve kendilik algılarına yönelik bireysel görüşlerinin karıştırıcı olabileceğini göstermektedir. Bu durum, tıpkı öz-bildirim ölçeklerinde olduğu gibi yine öz-bildirimlerin sınırlılığını yansıtmaktadır.

## Duygusal Yeme Davranışının Laboratuvarda Sahte Yiyecek Testi ile Değerlendirilmesi

Duygusal yemenin değerlendirilmesi amacıyla yiyecek tüketimindeki değişimi doğrudan gözlemlemeyi ve olumsuz duygulanımla ilişkisini belirlemeyi hedefleyen deneysel araştırma yöntemleri de kullanılmaktadır. Bu araştırma yönteminde katılımcılar manipülasyon aracılığıyla belirli bir duyguya sevk edilmekte ve karşılaştırma grubuna göre yiyecek tüketiminin artması duygusal yemeye kanıt olarak değerlendirilmektedir (örn., Evers ve ark., 2009). Bu çalışmalarda duygunun yiyecek tüketimi üzerindeki nedensel etkilerinin anlaşılması amacıyla sıklıkla sahte yiyecek testi (bogust taste test) kullanılmaktadır (örn., Bongers ve ark., 2013; Schneider ve ark., 2010). Sahte yiyecek testi, öz-bildirim yanlılığını ya da hatırlama yanlılığını bertaraf etmek için o anki yiyecek tüketiminin gizlice ölçüldüğü yöntem olarak bilinmektedir (Robinson ve ark., 2017). Bu yöntemde, katılımcılar genellikle “örneğin yiyecek lezzetinin değerlendirilmesi” gibi asıl hedeften farklı bir gerekçeyle yiyeceklerle dolu odaya bırakılmakta ve kendilerine istedikleri kadar tüketebilecekleri söylenmektedir. Katılımcı odaya alınmadan önce bırakılan yiyeceklerin özelliğine göre yiyeceklerin sayısı ya da ağırlığı araştırmacı tarafından bilinmektedir. Diğer bazı çalışmalarda ise duygu sevki sırasında odaya yiyecek bırakılarak kişilere diledikleri kadar tüketebilecekleri bilgisi verilmektedir (örn., Royal ve Kurtz, 2010; van Strain ve ark., 2012). Katılımcıların tükettikleri yiyecek miktarı, başlangıçtaki durumdan ne kadar eksildiği hesaplanarak saptanmaktadır. Ancak buradaki bağımlı ölçümler, tüketilen yiyeceklerle ilgili incelenebilecek yiyecek özelliği (şekerli-tuzlu), tüketilen yiyecek adeti, gramı ve tüketilen yiyeceklerin toplam kalorisi gibi farklı varyasyonlarda ele alınabilmektedir (örn., Oliver ve ark., 2000; Sproesser ve ark., 2014). Bu işlemler duygu uyandırma manipülasyonlarını takiben yürütüldüğü için karşılaştırma grubuna göre yiyecek tüketimindeki değişim duygunun etkisiyle açıklanmaktadır (Robinson ve ark., 2017). Duygusal yemenin varlığı ya da yokluğu yiyecek tüketimindeki artış ya da düşüşün varlığına göre belirlenmektedir (örn., Appelhans ve ark., 2011).

Duygusal yemenin laboratuvar temelli incelemelerinde, katılımcıların duygu durumlarını değiştirmek için standart bir prosedürden daha ziyade farklı yöntemlerin kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmalarda, duygu sevki için film kliplerinin gösterilmesi (Alzheimer ve ark., 2021; Braden ve ark., 2020 çalışma 1; Bongers ve ark., 2013), anı hatırlama (Fay ve Finlayson, 2011), olumsuz geri bildirim verme (Evers ve ark., 2009) zor bir görevi yerine getirme (van Strien ve ark., 2012), başarısızlık (Bekker ve ark., 2004), duygusal stroop görevi (Wallis ve Hertherington 2009), olumsuz senaryo (Evers ve ark., 2009), sosyal dışlama (Sproesser ve ark., 2014), sosyal stres testi (Wijnant ve ark., 2021) gibi çeşitli yöntemlerden yararlanılmıştır. Farklı duygu sevki prosedürlerinin yanı sıra, bu çalışmaların farklı karşılaştırma grupları ile yürütüldüğü de görülmektedir. Çalışmaların bazıları olumsuz duygulanımın yeme üzerinde etkisini nötr duygu durumuna kıyasla incelerken (Alzheimer ve ark., 2021; Schneider ve ark., 2012; Werthmann ve ark., 2014), bazıları olumlu duygulanım karşısında yeme davranışını ele almıştır (van Strien ve ark., 2013; Kenardy ve ark., 2003). Karşılaştırma grupları açısından farklı örneklem gruplarının tercih edilebildiği de görülmektedir. Normal örneklem üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda bazen öz-bildirim ölçeklerinden yararlanılarak gruplar için duygusal yeme şiddeti belirlenmiş (örn. Bongers ve ark., 2013; van Strain ve ark., 2012), bazı çalışmalarda ise riskli grupların oluşturulması için doğrudan “stresliyken yerim/yemem” gibi kişilerin kendi beyanına dayalı ifadeler kabul edilmiştir (Sproesser ve ark., 2014). Diğer araştırmalarda ise Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (Laessle ve Shulch, 2009) ya da obezite problemi olan kişilerin (Appelhans ve ark., 2011) sağlıklı/normal ağırlıktaki kişilere kıyasla duyguya karşı yeme eğilimi incelenmiştir.

Duygusal yeme üzerine gerçekleştirilen laboratuvar çalışmalarının sonuçları gözden geçirildiğinde; örneklem özellikleri açısından tıkanırçasına yeme bozukluğu olan bireylerin böylesi bir sorunu olmayan sağlıklı ağırlıktaki kişilere ve obezite problemi olan kişilere göre daha fazla duygusal yeme eğiliminde olduğu bulunmuştur (Aubie ve Jarry, 2009; Cardi ve ark., 2015; Laessle ve Shulch, 2009). Obez bireylerde elde edilen sonuçlar ise, bu örüntünün sadece kilonun etkisiyle değil bazı özellikler açısından belirgin olabildiğini göstermiştir. Örneğin Appelhans ve arkadaşları (2011) çalışmasında obez katılımcılar duygusal yeme davranışı açısından normal ağırlıktaki kişilere göre daha riskli bulunmamıştır. Ancak, kişilerin baş etme tarzlarına göre incelemeler yapıldığında obezite problemi olan kişilerin daha fazla yeme eğiliminde olduğuna ilişkin gruplar arası fark yakalanmıştır. Bir başka çalışmada ise obez bireylerin normal ağırlıkta olanlara göre daha fazla yiyecek tüketme eğiliminin sürekli kaygı (trait anger) faktörüyle ilişkili olarak ortaya çıktığı görülmüştür (Schneider ve ark., 2010). Tanılı ve kilolu bireyleri duygusal yeme açısından riskli gösteren bu çalışmaların aksine daha fazla sayıda çalışma sonucunun birlikte incelendiği bir meta-analiz çalışması bu grupların duygusal yeme eğilimlerinin birbirinden farklı olmadığını ortaya koymuştur (Evers ve ark., 2018). Evers ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilen bu meta-analiz çalışmasında 56 bağımsız deneysel çalışma yer almıştır. Olumsuz duygulanım nedeni yiyecek tüketiminin kilolu/obez olma, yeme bozukluğu gösterme ya da kendini duygusal yiyen olarak ifade etme durumları açısından değişmediği saptanmıştır. Bununla birlikte olumsuz duyguların kısıtlı yeme örüntüsü olan kişilerde yiyecek tüketimini tetiklediğine ilişkin sonuçlar elde edilmiştir.

Normal örnekleme riskli ve riskli olmayan grupların duygusal yeme ölçeğine göre belirlendiği laboratuvar çalışmalarında ise oldukça değişken sonuçlar elde edilmiştir. Bazı çalışmalar olumsuz duyguların yeme davranışında artışa neden olduğunu ortaya koymuşken (örn., van Strien ve ark., 2012) diğer bazı çalışmalar duygunun böyle bir etkisini saptayamamıştır (örn.,Royal ve Kurtz, 2010). Bu çalışmalar incelendiğinde örneklem özelliği, duygu uyandırma prosedürü, bağımsız ölçümler gibi pek çok açıdan ortak bir noktada buluşmanın güç olduğu görülmektedir. Ayrıca karşılaştırma gruplarının ölçek puanlarına göre belirlenmiş olması öz-bildirim araçlarına ilişkin ele alınan bölümde tartışıldığı gibi ayrı bir sınırlılık içermektedir. Nitekim, ölçek puanlarının laboratuvardaki yiyecek tüketimi ile ilişkili olmadığı bulunmuştur (Braden ve ark., 2020). Bu bakımdan normal ağırlıktaki kişilerle gerçekleştirilen laboratuvar çalışmalarında duygusal yeme davranışını kanıtlayan olası unsurları belirlemek güçtür. Bununla birlikte, duygusal yeme ölçeğine göre belirlenen gruplar için bu örüntünün varlığını gösterebilen çalışmalarda, duygudan daha ziyade duyguyu ortaya çıkaran stresör çeşitliliğinin kullanılmış olması dikkat çekmektedir (örn, Emond ve ark., 2016; Wallis ve Heartherton, 2004). Bu çalışmalara göre, kişiler için önem arz eden durumların tehdidi söz konusu olduğunda yiyecek tüketiminin arttığı görülmektedir. Bu durum tek başına olumsuz duygunun değil aynı zamanda duygunun ortaya çıkmasında etkili olan stres faktörlerinin de kritik bir öneme sahip olduğunu göstermiştir.

Duygusal yemenin laboratuvar temelli değerlendirmelerindeki sınırlılıklar temel olarak kontrollü çalışmaların sınırlılıkları ile örtüşmektedir. Bu değerlendirmelerde, kişilerin kendi ortamlarından oldukça farklı ve son derece kontrollü süreçlerin yer alması nedeniyle gerçek yaşam koşullarını yansıtmadığı düşünülmektedir. Yeme davranışı özelinde ele alındığında, deneysel çalışmalarda sunulan yiyecek seçenekleri (çikolata, cips, kraker) oldukça sınırlıdır. Sunulan seçenekler duygusal yiyen bireylerin yiyecek tercihleri ile uyumadığında yeme davranışının ortaya çıkma potansiyeli etkilenecektir. Diğer taraftan kişilerin değerlendirilme beklentisi içerisinde olmaları nedeniyle laboratuvardaki yeme davranışlarını düzenleme eğiliminde olacakları öngörülmektedir. Nitekim gözlemci etkisinin araştırıldığı bir çalışmada kişilerin yeme davranışlarının gözlemlendiğini düşünmelerinin daha az yiyecek tüketmeyle



sonuçlandığı bulunmuştur (Robinson ve ark., 2014). Ekolojik geçerliğinin düşük olması ise olumsuz duygu-yeme ilişkisinin gözlenmesi açısından bir dezavantaj doğurmaktadır (Bekker ve ark., 2004; Razzoli ve ark., 2017). Bununla birlikte en temelde duygu sevkinin geçerliği de sorgulanmaktadır. Katılımcıların, sevk edilen duygusal duruma gerçekten ulaşmadıkları halde araştırmacının amacı olarak tahmin ettikleri şeyi rapor etme olasılıklarının da olabileceği bildirilmektedir (Innes-Ker, 2015).

Sahte yiyecek testinin kullanıldığı laboratuvar değerlendirmelerinde yiyecek seçeneklerinin sınırlılığı ve kişilerin değerlendirildiklerinin farkında olmaları, kişilerin gerçek hayattaki yeme tepkilerini ortaya koyacak şekilde davranmalarını önlüyor görünmektedir. Ayrıca duygu sevki sürecinin yine öz-bildirimlerle kontrol edilmesi kişilerin gerçekten olumsuz duyguyu deneyimlediklerine ilişkin güvenilir bir sonucu vermiyor olabilir. Bu sınırlılıklar, laboratuvarında ölçülen davranışın ne ölçüde duygusal yeme olarak değerlendirilebileceğini düşündürmektedir. Hatta değerlendirilen özelliğin duygulara karşı yemeden ziyade çevresel etkilerin çok az değerlendirildiği öz-denetimle ilişkili bir yapıyı (dürtüsellik ya da dışsal yeme) ölçme olasılığını akıllara getirmektedir.

### **Duygusal Yeme Davranışının Laboratuvarında Örtük Ölçümler ile Değerlendirilmesi**

Kişilerin kendi davranış ve tutumları konusunda bilgi verme konusunda her zaman gönüllü olmayabilecekleri ya da bazen kendilerinin dâhil farkında olmadığı eğilimlerinin olabileceği durumlar için dolaylı yoldan bilgi alma yöntemleri tercih edilmektedir (Korkmaz, 2017). Örtük değerlendirme olarak bilinen bu yöntemler, son yıllarda duygusal yemenin incelenmesi amacıyla da kullanılmıştır (Bongers ve ark., 2013; Neimeijer ve ark., 2017). Duygusal yiyenleri ayırtmak üzere bilinen belirli bir örtük ölçüm olmasa da bu örüntüyle ilişkilendirilebilecek özellikleri anlayabilmek amacıyla duygu sevki sonrasında farklı görevler denenmiştir. Yiyecek isimleri ya da görselleri aracılığıyla hazırlanan bu uygulamalar farklı bilişsel fonksiyonların işlevleri üzerinden duygu ve yiyecek motivasyonu arasındaki ilişkiyi belirlemeyi hedeflemektedir. Buna göre, kişilerin farkındalıkları dışındaki otomatik tepkileri duygu - yeme davranışı ilişkisi için bir gösterge olarak kabul edilmektedir.

Duygu-yeme arasındaki ilişkinin ortaya koyulması amacıyla örtük değerlendirme görevleri, duygu sevki sonrasında verilerek incelenmiştir (Bongers ve ark., 2013; Frayn ve ark., 2016 Werthmann ve ark., 2014). Werthmann ve arkadaşları (2014) duygusal yemeyi dikkat yanlılığı üzerinden anlamak amacıyla yiyecek görselleri ve nötr uyaran resimlerini kullanarak bir görev hazırlamış ve duygu sevki sonrasında göz izleme aparatı ile katılımcıların uyaranlar için dikkat yerleşmelerini değerlendirmişlerdir. Üzgün duygu durumunda yiyecek uyaranlarına olan dikkat yapışmasının duygusal yeme örüntüsüne işaret edeceği düşünülmüştür. Ancak, sonuçlar araştırma hipotezini desteklemediği gibi yiyecek uyaranına dikkat artışı nötr koşulda gözlenmiştir. Frayn ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise yiyecek bağımlılığı olan ve olmayan yetişkin kadınların sağlıklı, sağlıksız ve nötr uyaranların olduğu sunum boyunca göz fiksasyonları kaydedilmiştir. Yiyecek bağımlılığı olanların duygu sevki sonrasında sağlıksız yiyeceklere olan dikkatleri artarken sağlıklı yiyeceklere olan dikkatleri düşmüştür. Yiyecek bağımlılığı olmayan grubun ise duygu sevki sonrasındaki yiyecek uyaranlarına olan dikkatlerinin değişmediği bulunmuştur. Duygu sevki sonrasında örtük ölçüm değerlendirmesini benzer görevler üzerinden test eden sadece bu iki çalışmaya rastlanmıştır. Örtük ölçümlerin benzerliği nedeniyle sonuçlar arasındaki farklılıkların örneklem özelliği ile ilişkili olduğu düşünmek mümkündür. Nitekim Werthmann ve arkadaşları (2014) çalışmalarında karşılaştırma gruplarını duygusal yeme ölçeğine göre belirlemiştir. Öz-bildirim ölçümleri başlığı altında aktarıldığı üzere bu ölçümlerin duygusal yeme örüntüsünü temsil edemediği tartışılmıştır. Diğer yandan yeme bağımlılığı hali hazırda sağlıksız yiyecekleri tüketme eğilimi

olarak kavramsallaştırılmaktadır (bkz. Gearhardt ve Schulte, 2021; Öyeçkin ve Deveci, 2012 ). Frayn ve arkadaşları (2016) çalışması yeme bağımlılığı olanların sağlıksız yiyecekleri olumsuz duygulanımda daha fazla tercih ettiklerini göstererek, bu gruptaki duygusal yeme davranışını saptamıştır.

Bongers ve arkadaşları (2013), tepki hızına dayalı tek hedefli-örtük çağrışım testi ile duygusal yiyenleri belirlemeyi hedeflemiştir. Araştırmacılar örtük ölçümlerin sonucuna göre karşılaştırma gruplarını belirleyerek görev sırasındaki yiyecek tüketimini hem olumlu hem olumsuz duygu için incelemiştir. Ayrıca katılımcıların yiyecek tüketimi duygusal yeme puanlarına göre belirlenen gruplar için de incelenmiştir. Duygusal yeme puanlarına göre belirlenen grupların yiyecek tüketimi herhangi bir duyguda farklılaşmazken; örtük ölçümlere göre duygusal yiyen ve yemeyenler duygu sevki koşullarına göre yiyecek tüketiminde farklılaşmıştır. Hem olumsuz hem de olumlu örtük çağrışım testinde yüksek puanlara sahip olan katılımcılar, olumlu duygulanım sırasında daha fazla yiyecek tüketmiştir.

Neimeijer ve arkadaşları (2017) ise duygusal yemeyi, yaklaşma kaçınma görevi üzerinden kısıtlı yiyen ve yemeyen kişilerde değerlendirmiştir. Yaklaşma-kaçınma görevlerindeki temel beklenti, duygusal olarak yüklü uyarıların otomatik olarak davranışsal tepkilere neden olacağıdır. Eğer uyarının olumsuz/rahatsız edici bir çağrışımı varsa kaçınma, eğer olumlu/hoşa giden bir çağrışımı var ise yaklaşıma neden olması beklenmektedir (Gawronski ve De Houwer, 2014). Araştırmacılar hipotezlerini sınamak amacıyla, duygu sevki sonrasında kişilerin yiyecek uyarılarına yaklaşma-kaçınma davranışlarını iki farklı deneysel yönerge ile incelemiştir. İlk yönergede katılımcılardan uyarının özelliğine göre tepki vermeleri istenmiş ve kısıtlı yiyenlerin nötr ve olumsuz duyguya göre olumlu duyguda daha güçlü yaklaşma yanlılığı gösterdiği bulunmuştur. İkinci yönerge ise uyarın özelliğinden bağımsız olarak verilmiş, yine kısıtlı yiyenlerin olumlu duyguda daha fazla yaklaşma eğiliminde olduğu görülürken, olumsuz duyguda bu daha düşük bulunmuştur (Neimeijer ve ark., 2017).

Olumsuz duyguların yemeyi tetiklediğine ilişkin varsayım sınırlı sayıdaki çalışmada örtük değerlendirmelerle incelenmiştir. Örtük değerlendirme tek bir çalışmada bağımsız değişken olarak kullanılmış (Bongers ve ark., 2013), diğer araştırmalarda bağımlı ölçüm olarak değerlendirilmiştir (örn. Neimeijer ve ark., 2017). Araştırma sonuçları ilginç bir biçimde yiyeceklerle ilişkili yanlılığın olumsuz duygulardan daha ziyade nötr ya da olumlu durumlarda gözlendiğini ortaya koymuştur (Bongers ve ark., 2013; Neimeijer ve ark., 2017). Bununla birlikte, sonuçlar örneklem ve görevler (task) özelinde değerlendirilebilecek kadar tekildir ve henüz tekrar eden çalışmalarla desteklenmiş değildir. Bu nedenle daha fazla araştırmanın yapılmasına ihtiyaç söz konusudur.

Duygusal yemenin örtük değerlendirmeleri kesin bir sonuca ulaşılamayacak kadar sınırlı olsa da bu yöntemin umut vadettiği söylenebilir. Nitekim, öz-bildirime dayalı yöntemlerle toplanan yanıtların gerçeklikten daha ziyade kişilerin kendi tutumları üzerindeki inançlarını temsil ettiği ve bu kişisel yanlılıkların önlenmesi için dolaylı yöntemlerin iyi bir alternatif olduğu belirtilmiştir (Rudman, 2011). Ayrıca duygu sevki- yiyecek tüketimi gibi birbirini takip eden deneysel ve anlık kayıt prosedürlerine göre araştırma amacının daha iyi saklanabileceği söylenebilir. Kişisel yanlılıkları, talep etkisini ve değerlendirme kaygısını önleyebilmesi gibi avantajlarının yanı sıra görevlerin hazırlanması ve uygulanmasındaki zorluklar ise bir dezavantaj olarak değerlendirilebilir. Geliştirilen görevlerin gerçekten hedeflenen yapıyı ölçüp ölçmediğini söyleyebilmek için geçerli bir kuramsal çerçevenin olması ve bu kuramsal çerçeveyi en iyi yansıtacak görevlerin hazırlanabilmesi önemlidir. Ayrıca kullanılan uyarın özelliklerinin ve hazırlanan görevlerin yoruculuğunun da sonuçlar üzerinde karıştırıcı olabileceğinin farkında olunmalıdır. Bununla birlikte, örtük ölçümlerdeki tüm bu risklerin en aza indirildiği görevlerin denenmesi ile en güncel yöntemle ulaşılabileceği düşünülmektedir (Bongers ve Jansen, 2016).

## Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, duygusal yeme davranışını değerlendiren yöntemlerin geçerliğini anlamak üzere alanyazın incelemesi yapılmış, mevcut araştırma sonuçları gözden geçirilerek yöntemlerin birbirlerine karşı avantaj ve dezavantajlarının ortaya koyulması amaçlanmıştır. İncelemeler sonucunda, duygusal yemenin dört farklı yöntemle değerlendirildiği anlaşılmıştır. Bu değerlendirme yöntemleri; öz-bildirim ölçeklerini, duyu ve yeme örüntülerinin anlık kaydedildiği doğal ortam kayıtlarını, laboratuvar ortamında tüketilen yiyecek miktarını ve bir görev aracılığı ile örtük olarak alınan değerlendirmeleri içermektedir. Farklı değerlendirme yöntemleri ile gerçekleştirilmiş bu araştırmalar incelendiğinde ise öncelikle herhangi bir yöntemin olumsuz duygulara karşı yiyecek tüketiminin varlığı için kesin bir kabulü ortaya koyamadığı görülmektedir. Her bir yöntemin kendi içerisindeki çeşitliliği ve çalışmalarda farklı örneklem gruplarına yer verilmesi destekleyici sonuçlara ulaşmayı güçleştirmiştir. Diğer yandan dört farklı yöntemin de kendi içerisinde sahip olduğu sınırlılıkları dolayısıyla duygusal yeme değerlendirmelerinin bir ölçüde hataya açık olduğu görülmektedir. Buradan hareketle, duygusal yemenin değerlendirilmesinde tek bir yöntemin geçerliğinden ziyade her yöntemde pek çok parametrenin dikkate alınması önemli görünmektedir. Bu amaçla, değerlendirme yöntemlerindeki söz konusu sınırlılıklar ve alanyazında duygusal yemenin desteklendiği araştırma sonuçları ışığında öneriler getirilmeye çalışılmıştır.

İlk olarak, kişilerin yeme davranışlarını objektif olarak değerlendirmelerinin oldukça güç olduğu anlaşılmıştır (Adriaanse ve ark., 2016; Evers ve ark., 2009). Bu görüş, kişilerin kendilerini duygusal yiyen olarak gösterdikleri ölçek puanları ile sergiledikleri yeme davranışlarının örtüşmemesi (Anschutz ve ark., 2009) sonucunda ortaya çıkmıştır. Nitekim, duygusal yemenin kilo kontrolünü zorlaştıracığı öngörüsüyle ölçek puanlarının kilolu kişilerde daha yüksek olacağı beklentisi de her zaman doğrulanmamıştır (Nguyen-Rodriguez ve ark., 2008). Bunun aksine, beslenme tercihlerinin kötüleşmesi ve yiyecek tüketiminin artışı ile algılanan stres ve uyumsuz baş etme stratejileri arasında tutarlı ilişkiler saptanmıştır (Errisuriz ve ark., 2016; Groesz ve ark., 2012; Tan ve Chow, 2014). Buradan hareketle, daha kapsamlı ve tutarlı bir değerlendirme için duygusal yeme ölçeklerinin baş etme ve algılanan stresi ölçen maddelerle zenginleştirilmesi önerilebilir. Ayrıca, duygusal yeme grupları için ölçek puanının ortanca ya da ortalama değerlerini kullanmak yerine uç yüzdeler puanlarını kullanan çalışmaların duygusal yeme örüntüsünü destekleyebildikleri görülmüştür (Bohon ve ark., 2009; van Strain ve ark., 2012). Bu durum uç yüzdelerle girecek şekilde cevap veren kişilerin kendi yeme davranışları konusunda daha tutarlı gözlemlerinin olabileceğini düşündürmektedir. Bu bakımdan, ölçeklerdeki yüksek puanların kullanılması ile öz-bildirimlerdeki sınırlılığın kısmen kontrol edilebilmesi mümkün görünmektedir.

İkinci olarak, duygusal yemenin ekolojik anlık kayıtlar ile incelendiği çalışmalarda da olumsuz duyu-yeme ilişkisi her zaman desteklenememiştir. Bu çalışmalarda, duygusal yeme açısından riskli olduğu tahmin edilen kilolu bireyler ya da duygusal yeme ölçeğine göre belirlenen kişilerle çalışıldığı görülmektedir. Bu durum en temelde duygusal yeme açısından incelenen grupların uygun olmayabileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle ekolojik anlık kayıtların kişiler için öncesinde bir varsayımda bulunmadan doğrudan duygusal yeme davranışının belirlenmesi amacıyla kullanılması önerilebilir. Bununla birlikte, öz-bildirim araçlarıyla benzer şekilde değerlendirilen kişilerin beyanlarının ve kayıtlarının doğruluğuna ilişkin sınırlılık bildirilmektedir (Schoeller ve ark., 1990). Bu nedenle, tıpkı deri tepkisi ölçümleri gibi duygunun bedensel belirtilerini ölçmeye duyarlı basit teknolojik araçların geliştirilmesi ve kullanılması yararlı olabilir. Ayrıca kişilerin beyanlarının deneyimlerine olan farkındalıkları ile sınırlı olacağı da dikkate alınmalıdır. Araştırmalar duygusal yeme ile aleksitiminin

ilişkili değişkenler olduğunu ortaya koymuştur (Larsen ve ark., 2006; Lyvers ve ark., 2019). Bu nedenle, değerlendirme süreci öncesinde kişilere duygularını tanımları ve duygu deneyimlerini fark etmelerini sağlayacak psiko-eğitimin verilmesi önerilebilir. Bununla birlikte, kişilerin kayıt tutma, yazmadan sıkılma durumlarını kontrol edebilmek amacıyla yiyeceklerin listeler halinde sunulduğu ve işaretleme yöntemiyle kayıtların tamamlandığı araçlar kullanılabilir.

Üçüncü olarak, sahte yiyecek testinin kullanıldığı laboratuvar çalışmalarında duygu sevki sonrasında yiyecek tüketimindeki artış tutarlı bir şekilde gözlenememiştir. Çalışmaların çok fazla sayıda yöntemsel farklılık içermesi nedeniyle çelişkili sonuçları etkileyen ilgili faktörleri netleştirmek güçtür. Bu nedenle, laboratuvar çalışmalarının sınırlılıkları dâhilinde öneriler sunulmuştur. Laboratuvar çalışmalarında en temel olarak kişilerin istenilen duyguyu gerçekten deneyimleyip deneyimlemediklerine ilişkin şüpheler üzerinde durulmaktadır (Innes-Ker, 2015). Kişilerin hissetmedikleri halde talep edilen duygu deneyimi raporlama eğiliminde olabilecekleri tartışılmaktadır. Yapılan çalışmalarda kullanılan duygu sevki yöntemleri oldukça çeşitli olmuştur. Bir yöntemin diğerine üstünlüğünü konuşmak mümkün olmamakla birlikte duygu deneyiminde yanlı beyana yer vermeyecek düzeyde tehdit unsuru içeren manipülasyonların yiyecek tüketiminde etkili olduğu bulunmuştur (Emond ve ark., 2016; Wallis ve Heartherton, 2004). Bu çalışmalarda kişinin benliğini tehdit eden stres manipülasyonlarının kullanıldığı dikkat çekmektedir. Bu sonuçlar kişilerin duygu beyanlarını almaktan öte, güçlü bir stresi deneyimletebilmenin önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, yiyecek tüketimine olumsuz duygudan daha ziyade onu tetikleyen durumların etkili olduğu da görülmektedir (Emond ve ark., 2016; Wallis ve Heartherton, 2004). Buradan hareketle hem talep etkisini kontrol etmek hem de duygu sevkini sağlayan stresörün düzeyini güçlendirmek için duygu sevkinde bireysel faktörleri hedeflemenin önemli olduğu söylenebilir. Bu bakımdan duygu sevki için daha kişisel süreçleri aktive edecek prosedürlerin kullanılması önerilmektedir.

Laboratuvar çalışmalarında elde edilen sonuçlarda kontrollü süreçlerin kendi başına karıştırıcı olabileceği görülmektedir. Örneğin sınırlı yiyecek sunumunun olması ya da gerçek yeme davranışlarının sergilenmesine engel olacak deneyici etkisi gibi sınırlılıklar söz konusudur. Bununla birlikte, içsel ve dışsal durumları standardize eden tek yaklaşım olarak deneysel koşulların anlamlı katkıları (Evers ve ark., 2009) göz ardı etmek de mümkün değildir. Bu bakımdan, hem kişilerin laboratuvar ortamındaki kontrollü davranışlarını en aza indirmek hem de kişilerin kendi beyanları dışında bir değerlendirme yapabilmek amacıyla farklı örtük ölçümlerin geliştirilmesi önerilmektedir (Bongers ve Jansen, 2016). Nitekim duygusal yemeyi değerlendirmek üzere örtük ölçümler laboratuvar ortamında denenmeye başlanmış bazı ilişkisel sonuçlara ulaşılmıştır (örn. Neimeijer ve ark., 2017). Bu sonuçlar, her ne kadar olumsuz duyguların yeme üzerindeki etkisini destekleyemeseler de çalışmaların oldukça az sayıda olması nedeniyle örtük değerlendirmeler yeni ve araştırılmaya açık bir yaklaşım olarak dikkat çekmektedir. Bongers ve Jansen (2016) tarafından önerildiği gibi örtük ölçümlerin iki farklı amaçla geliştirilmesi ve kullanılması önemli görünmektedir. Öncelikle, öz-bildirim sınırlılığını aşmak için yiyeceklere karşı tutumları belirleyecek farklı örtük değerlendirmelerin geliştirilmesi ve sınanması önerilebilir. Stresin etkisinde yüksek kalorili yiyeceklerin tercih edildiğini ortaya koyan fizyolojik araştırmalar dikkate alındığında (Adam ve Epel, 2007; Epel ve ark., 2001) yüksek kalorili yiyeceklere dikkati ve motivasyonu ölçen örtük görevlerin bu ihtiyacı karşılayacağı düşünülebilir. Böylece duygusal yiyenler ve yemeyenler örtük performansları üzerinden saptanabilir. İkinci olarak, gerçek yiyecek tüketimi yerine geçebilecek davranışsal bileşenleri de içeren örtük ölçümler düzenlenebilir. Böylece kişilerin değerlendirileceklerine ilişkin kaygılarını (Robinson ve ark., 2014) en aza indirmek ve bağımlı ölçümlerde sunulan yiyecek sınırlılığını aşmak mümkün olabilir.

Bu çalışmada duygusal yemeyi farklı yöntemlerle değerlendiren çalışmalar ele alınmış ve gözden geçirilen araştırmalar ışığında öneriler getirilmiştir. Ancak, çalışmada sistematik bir gözden geçirme yönteminin izlenmemesi ve meta-analiz incelemelerine yer verilmemesi bu çalışmanın önemli bir sınırlılığdır. Bu bakımdan çalışmanın sınırlılığı dikkate alınarak yeniden incelemeler yapılması önerilmektedir. Nitekim, alanyazında laboratuvar çalışmaları (Cardi ve ark., 2015; Evers ve ark., 2018) dışındaki yöntemlere ilişkin bir meta-analiz araştırmasına rastlanmamış olması böylesi bir çalışmanın önemli bir boşluğu dolduracağını göstermektedir. Bu nedenle gelecek çalışmalarının odağının bu yönde olmasının önemli ve değerli olacağı düşünülmektedir.

### Kaynaklar

- Adam, T. C. ve Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91(4), 449-458. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.011>
- Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. ve Evers, C. (2011). Emotional eating: eating when emotional or emotional about eating?. *Psychology and Health*, 26(1), 23-39. <https://doi.org/10.1080/08870440903207627>
- Adriaanse, M. A., Prinsen, S., de Witt Huberts, J. C., de Ridder, D. T. ve Evers, C. (2016). 'I ate too much so I must have been sad': Emotions as a confabulated reason for overeating. *Appetite*, 103, 318-323. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.04.028>
- Alzheimer, G., Giles, G. E., Remedios, J. D., Kanarek, R. B. ve Urry, H. L. (2021). Do emotions predict eating? The role of previous experiences in emotional eating in the lab and in daily life. *Appetite*, 158, 105016. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105016>
- Anschutz, D. J., Van Strien, T., Van De Ven, M. O. ve Engels, R. C. (2009). Eating styles and energy intake in young women. *Appetite*, 53(1), 119-122. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.03.016>
- Appelhans, B. M., Whited, M. C., Schneider, K. L., Oleski, J. ve Pagoto, S. L. (2011). Response style and vulnerability to anger-induced eating in obese adults. *Eating Behaviors*, 12(1), 9-14. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.08.009>
- Arnou, B., Kenardy, J. ve Agras, W. S. (1995). The emotional eating scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1), 79-90. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199507\)18:1<79::AID-EAT2260180109>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199507)18:1<79::AID-EAT2260180109>3.0.CO;2-V)
- Aubie, C. D. ve Jarry, J. L. (2009). Weight-related teasing increases eating in binge eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(7), 909-936. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.7.909>
- Bailly, N., Maitre, I., Amanda, M., Hervé, C. ve Alaphilippe, D. (2012). The Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ). Assessment of eating behaviour in an aging French population. *Appetite*, 59(3), 853-858. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.08.029>
- Bekker, M. H., Van De Meerendonk, C. ve Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461-469. <https://doi.org/10.1002/eat.20041>
- Berg, K. C., Crosby, R. D., Cao, L., Crow, S. J., Engel, S. G., Wonderlich, S. A. ve Peterson, C. B. (2015). Negative affect prior to and following overeating-only, loss of control eating-only, and binge eating episodes in obese adults. *International Journal of Eating Disorders*, 48(6), 641-653. <https://doi.org/10.1002/eat.22401>
- Boh, B., Jansen, A., Clijsters, I., Nederkoorn, C., Lemmens, L. H., Spanakis, G. ve Roefs, A. (2016). Indulgent thinking? Ecological momentary assessment of overweight and healthy-weight

- participants' cognitions and emotions. *Behaviour Research and Therapy*, 87, 196-206. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.10.001>
- Bohon, C., Stice, E. ve Spoor, S. (2009). Female emotional eaters show abnormalities in consummatory and anticipatory food reward: a functional magnetic resonance imaging study. *International Journal of Eating Disorders*, 42(3), 210-221. <https://doi.org/10.1002/eat.20615>
- Bongers, P. ve Jansen, A. (2016). Emotional eating is not what you think it is and emotional eating scales do not measure what you think they measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01932>
- Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A. ve Nederkoorn, C. (2013). Happy eating. The underestimated role of overeating in a positive mood. *Appetite*, 67, 74-80. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.017>
- Bongers, P., Jansen, A., Houben, K. ve Roefs, A. (2013). Happy eating: the single target implicit association test predicts overeating after positive emotions. *Eating Behaviors*, 14(3), 348-355. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.06.007>
- Braden, A., Emley, E., Watford, T., Anderson, L. ve Musher-Eizenman, D. (2020). Self-reported emotional eating is not related to greater food intake: results from two laboratory studies. *Psychology & Health*, 35(4), 500-517. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1649406>
- Cardi, V., Leppanen, J. ve Treasure, J. (2015). The effects of negative and positive mood induction on eating behaviour: A meta-analysis of laboratory studies in the healthy population and eating and weight disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 57, 299-309. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.08.011>
- Černelič-Bizjak, M. ve Guiné, R. P. (2021). Predictors of binge eating: relevance of BMI, emotional eating and sensitivity to environmental food cues. *Nutrition & Food Science*. <https://doi.org/10.1108/NFS-02-2021-0062>
- Dallman, M. F., Pecoraro, N. C. ve la Fleur, S. E. (2005). Chronic stress and comfort foods: self-medication and abdominal obesity. *Brain, Behavior, and Immunity*, 19(4), 275-280. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2004.11.004>
- Denke, G., Rawls, E. ve Lamm, C. (2018). Attentional conflict moderates the association between anxiety and emotional eating behavior: an ERP Study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 194-203. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00194>
- Domoff, S. E., Meers, M. R., Koball, A. M. ve Musher-Eizenman, D. R. (2014). The validity of the Dutch eating behavior questionnaire: some critical remarks. *Eating and Weight Disorders* 19(2), 137-144. <https://doi.org/10.1007/s40519-013-0087-y>
- Emond, M., Ten Eycke, K., Kosmerly, S., Robinson, A. L., Stillar, A. ve Van Blyderveen, S. (2016). The effect of academic stress and attachment stress on stress-eaters and stress-undereaters. *Appetite*, 100, 210-215. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.035>
- Errisuriz, V. L., Pasch, K. E. ve Perry, C. L. (2016). Perceived stress and dietary choices: The moderating role of stress management. *Eating Behaviors*, 22, 211-216. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.06.008>
- Evers, C., de Ridder, D. T. ve Adriaanse, M. A. (2009). Assessing yourself as an emotional eater: Mission impossible?. *Health Psychology*, 28(6), 717- 725. <https://doi.org/10.1037/a0016700>
- Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F. ve Boevé, A. (2018). Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 92, 195-208. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.05.028>

- Fay, S. H. ve Finlayson, G. (2011). Negative affect-induced food intake in non-dieting women is reward driven and associated with restrained-disinhibited eating subtype. *Appetite*, 56(3), 682–688. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.02.004>
- Frayn, M., Sears, C. R. ve von Ranson, K. M. (2016). A sad mood increases attention to unhealthy food images in women with food addiction. *Appetite*, 100, 55-63. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.008>
- Gabelman, R. B. (2017). *The Associations Among Emotional Eating, Gender, BMI, and Rumination*, (Doctoral dissertation, Illinois Institute of Technology). <https://www.proquest.com/docview/1970343372?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
- Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 8(3), 343-361. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198905\)8:3<343::AID-EAT2260080310>3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198905)8:3<343::AID-EAT2260080310>3.0.CO;2-C)
- Gawronski, B. ve De Houwer, J. (2014). Implicit measures in social and personality psychology. In H. T. Reis ve C. M. Judd (Eds.), *Handbook of Research Methods in Social and Personality Psychology* (p. 283–310). Cambridge University Press.
- Gearhardt, A. N. ve Schulte, E. M. (2021). Is food addictive? A review of the science. *Annual Review of Nutrition*, 41. <http://doi.org/10.1146/annurev-nutr-110420-111710>
- Goossens, L., Braet, C., Van Vlierberghe, L. ve Mels, S. (2009). Loss of control over eating in overweight youngsters: the role of anxiety, depression and emotional eating. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(1), 68-78. <https://doi.org/10.1002/erv.892>
- Groesz, L. M., McCoy, S., Carl, J., Saslow, L., Stewart, J., Adler, N., Laraia, B. ve Epel, E. (2012). What is eating you? Stress and the drive to eat. *Appetite*, 58(2), 717-721. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.11.028>
- Gürkan, K. P., Aydoğdu, N. G., Dokuzcan, D. A. ve Yaçinkaya, A. (2021). The effects of nurses' perceived stress and life satisfaction on their emotional eating behaviors. *Perspectives in Psychiatric Care*. <https://doi.org/10.1111/ppc.12897>
- Heatherton, T. F. ve Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>
- Herle, M., Fildes, A. ve Llewellyn, C. H. (2018). Emotional eating is learned not inherited in children, regardless of obesity risk. *Pediatric Obesity*, 13(10), 628-631. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12428>
- Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M. ve O'Connor, D. B. (2021). Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 1-25. <https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1923406>
- Innes-Ker, Å. (2015). Film and music in laboratory experiments: Emotion Induction. *Music and the Moving Image*, 8(2), 58-68. <https://doi.org/10.5406/musimoviimag.8.2.0058>
- Kenardy, J., Butler, A., Carter, C. ve Moor, S. (2003). Eating, mood, and gender in a noneating disorder population. *Eating Behaviors*, 4(2), 149-158. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(03\)00019-9](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00019-9)
- Koenders, P. G., & van Strien, T. (2011). Emotional eating, rather than lifestyle behavior, drives weight gain in a prospective study in 1562 employees. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 53(11), 1287-1293. <https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e31823078a2>
- Korkmaz, L. (2017). Tutumlarımızın ne kadar farkındayız? Örtük tutumlar ve örtük ölçüm yöntemleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 109-127. <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120170000m000021.pdf>

- Laessle, R. G. ve Schulz, S. (2009). Stress-induced laboratory eating behavior in obese women with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 42(6), 505-510. <https://doi.org/10.1002/eat.20648>
- Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R. ve Engels, R. C. (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(3), 237-243. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.07.006>
- Limbers, C. A. ve Summers, E. (2021). Emotional eating and weight status in adolescents: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 991. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030991>
- Ling, J. ve Zahry, N. R. (2021). Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. *Appetite*, 163, 105215. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105215>
- Lyvers, M., Brown, T. ve Thorberg, F. A. (2019). Is it the taste or the buzz? Alexithymia, caffeine, and emotional eating. *Substance Use & Misuse*, 54(4), 572-582. <https://doi.org/10.1080/10826084.2018.1524490>
- Macht, M. ve Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65-71. <https://doi.org/10.1006/appe.2000.0325>
- Macht, M., Haupt, C. ve Salewsky, A. (2004). Emotions and eating in everyday life: application of the experience-sampling method. *Ecology of Food and Nutrition*, 43(4), 11-21. <https://doi.org/10.1080/03670240490454723>
- Masheb, R. M. ve Grilo, C. M. (2006). Emotional overeating and its associations with eating disorder psychopathology among overweight patients with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 141-146. <https://doi.org/10.1002/eat.20221>
- Nagl, M., Hilbert, A., de Zwaan, M., Braehler, E. ve Kersting, A. (2016). The German version of the Dutch eating behavior questionnaire: Psychometric properties, measurement invariance, and population-based norms. *PloS One*, 11(9), e0162510. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0162510>
- Neimeijer, R. A., Roefs, A., Ostafin, B. D. ve de Jong, P. J. (2017). Automatic approach tendencies toward high and low caloric food in restrained eaters: Influence of task-relevance and mood. *Frontiers in Psychology*, 8, 525. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00525>
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Chou, C. P., Unger, J. B. ve Spruijt-Metz, D. (2008). BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. *Eating Behaviors*, 9(2), 238-246. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.09.001>
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., ve Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating disorders*, 17(3), 211-224. <https://doi.org/10.1080/10640260902848543>
- O'Connor, D. B., Jones, F., Conner, M., McMillan, B. ve Ferguson, E. (2008). Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology*, 27(1), 20-31. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.1.S20>
- Oliver, G., Wardle, J. ve Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, 62(6), 853-865. <https://doi.org/10.1097/00006842-200011000-00016>
- Öyekçin, D. G. ve Deveci, A. (2012). Yeme bağımlılığının etyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 138-154. <https://doi.org/10.5455/cap.20120409>
- Razzoli, M., Pearson, C., Crow, S. ve Bartolomucci, A. (2017). Stress, overeating, and obesity: Insights from human studies and preclinical models. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76, 154-162. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.01.026>



- Reichenberger, J., Kuppens, P., Liedlgruber, M., Wilhelm, F. H., Tiefengrabner, M., Ginzinger, S. ve Blechert, J. (2018). No haste, more taste: An EMA study of the effects of stress, negative and positive emotions on eating behavior. *Biological Psychology*, 131, 54-62. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.09.002>
- Reichenberger, J., Schnepper, R., Arend, A. K. ve Blechert, J. (2020). Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 290-299. <https://doi.org/10.1017/S0029665120007004>
- Robinson, E., Haynes, A., Hardman, C. A., Kemps, E., Higgs, S. ve Jones, A. (2017). The bogus taste test: Validity as a measure of laboratory food intake. *Appetite*, 116, 223-231. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.002>
- Robinson, E., Kersbergen, I., Brunstrom, J. M. ve Field, M. (2014). I'm watching you. Awareness that food consumption is being monitored is a demand characteristic in eating-behaviour experiments. *Appetite*, 83, 19-25. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.07.029>
- Royal, J. D. ve Kurtz, J. L. (2010). I ate what?! The effect of stress and dispositional eating style on food intake and behavioral awareness. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 565-569. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.022>
- Rudman, L. A. (2011). *Implicit measures for social and personality psychology*. SAGE Publications Ltd.
- Schneider, K. L., Appelhans, B. M., Whited, M. C., Oleski, J. ve Pagoto, S. L. (2010). Trait anxiety, but not trait anger, predisposes obese individuals to emotional eating. *Appetite*, 55(3), 701-706. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.10.006>
- Schneider, K. L., Panza, E., Appelhans, B. M., Whited, M. C., Oleski, J. L. ve Pagoto, S. L. (2012). The emotional eating scale. Can a self-report measure predict observed emotional eating?. *Appetite*, 58(2), 563-566. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.01.012>
- Schoeller, D. A., Bandini, L. G. ve Dietz, W. H. (1990). Inaccuracies in self-reported intake identified by comparison with the doubly labelled water method. *Canadian Journal of Physiology and Pharmacology*, 68(7), 941-949. <https://doi.org/10.1139/y90-143>
- Shiffman, S., Stone, A. A. ve Hufford, M. R. (2008). Ecological momentary assessment. *Annual Review Clinical Psychology*, 4, 1-32. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091415>
- Smith, K. E., O'Connor, S. M., Mason, T. B., Wang, S., Dzubur, E., Crosby, R. D., Wonderlich, S.A., Salvy, S. J., Feda, D. M. ve Roemmich, J. N. (2021). Associations between objective physical activity and emotional eating among adiposity-discordant siblings using ecological momentary assessment and accelerometers. *Pediatric Obesity*, 16(3), e12720. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12720>
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., Van Strien, T. ve van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005>
- Sproesser, G., Schupp, H. T. ve Renner, B. (2014). The bright side of stress-induced eating: eating more when stressed but less when pleased. *Psychological Science*, 25(1), 58-65. <https://doi.org/10.1177/0956797613494849>
- Stapleton, P. ve Mackay, E. (2015). Feeding feelings: Is there a relationship between emotional eating and body mass index in adults. *The International Journal of Healing and Caring*, 15(3), 1-10.
- Stone, A. A. ve Shiffman, S. (1994). Ecological momentary assessment (EMA) in behavioral medicine. *Annals of Behavioral Medicine. Mini-series*, 199-202. <https://doi.org/10.1093/abm/16.3.199>

- Stunkard, A. J., & Messick, S. (1985). The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(1), 71-83. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(85\)90010-8](https://doi.org/10.1016/0022-3999(85)90010-8)
- Svaldi, J., Werle, D., Naumann, E., Eichler, E. ve Berking, M. (2019). Prospective associations of negative mood and emotion regulation in the occurrence of binge eating in binge eating disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 115, 61-68. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.05.005>
- Tan, C. C. ve Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66,1-4. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.033>
- van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer-García, M., Botella, C. ve Baños, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20–25. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.016>
- van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P. ve Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T)
- van Strien, T., Herman, C. P., Anschutz, D. J., Engels, R. C. ve de Weerth, C. (2012). Moderation of distress-induced eating by emotional eating scores. *Appetite*, 58(1), 277-284. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.10.005>
- Wallis, D. J. ve Hetherington, M. M. (2004). Stress and eating: the effects of ego-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite*, 43(1), 39-46. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2004.02.001>
- Wallis, D. J. ve Hetherington, M. M. (2009). Emotions and eating. Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. *Appetite*, 52(2), 355-362. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.11.007>
- Werthmann, J., Renner, F., Roefs, A., Huibers, M. J., Plumanns, L., Krott, N. ve Jansen, A. (2014). Looking at food in sad mood: Do attention biases lead emotional eaters into overeating after a negative mood induction?. *Eating Behaviors*, 15(2), 230-236. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.02.001>