



Kendini Eleştirme, Ödüle Duyarlılık ve Yaşantısal Kaçınmanın Duygusal İştah Üzerine Etkisi

 Kaasım Fatih Yavuz,  Selin Kalmik

İstanbul Medipol Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

ÖZ

Duygusal yeme, uzun süredir araştırılan bir konu olsa da bu durumla ilişkili olan psikolojik süreçler tam olarak aydınlanmamıştır. Duygusal yeme ile ilişkili olan psikolojik süreçlerin anlaşılması; kişilere sağlıklı duygu düzenleme becerilerinin kazandırılması, dünyada yaygınlaşmakta olan obezite problemine müdahale edilmesi ve yeme bozukluklarında da görülen aşırı yeme davranışlarının azaltılması için önemli katkılar sunabilir. Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde kendini eleştirme, yaşantısal kaçınma ve ödüle duyarlılığın duygusal yeme ile ilişkilerinin incelenmesi ve müdahaleler geliştirmesine destek olacak verinin sunulmasıdır. Çalışma, 18-35 yaş aralığında, her düzeyden 377 (264'ü kadın, 113'ü erkek) üniversite öğrencisinin katılımıyla yapıldı. Katılımcılara sırasıyla; araştırmacının hazırladığı sosyodemografik form, Duygusal İştah Anketi (DİA), Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II), Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİS/DAS) ve Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği (KEFGÖ) verildi. Elde edilen bulgular IBM SPSS 23.0 programı ile analiz edildi. Verilerin analizinde Pearson korelasyonu ve regresyon analizi kullanıldı. Sonuçta; kendini eleştirme, yaşantısal kaçınma ve ödüle duyarlılığın duygusal yemeyi yordadığı tespit edildi. Olumsuz duygusal iştahı yordayan değişkenler yaşantısal kaçınma, kendini rahatlatma ve nefret eden benlik alt boyutları olarak belirlenirken, olumlu duygusal iştahı yordayan değişkenler rahatlatan benlik ve ödüle duyarlılık alt boyutları oldu. Beden kitle indeksi yalnızca olumsuz duygusal iştah tarafından yordandı. Bu bulgular; kendini eleştirme, ödüle duyarlılık ve yaşantısal kaçınmanın olumlu ve olumsuz duygu ve durumlarda sergilenen duygusal yeme davranışı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğunu gösterdi.

Anahtar Kelimeler: Duygusal iştah, kendini eleştirme, ödüle duyarlılık, yaşantısal kaçınma.

ABSTRACT

The Effects of Self-Criticism, Reward Sensitivity, and Experiential Avoidance on Emotional Eating

Although emotional eating is a long-explored topic, the underlying psychological mechanism contributing to it remains unclear. A clear understanding of the psychological processes associated with emotional eating can provide important contributions to help people gain healthy emotional regulations skills and can help with interventions on obesity, which is becoming a widespread problem, to reduce excessive eating behaviors that are also seen in eating disorders. This study aims to investigate the relations between self-criticism, experiential avoidance, reward sensitivity, and emotional eating in university students and to provide scientific data to support the development of interventions. This study included 377 (264 women, 113 men) university students from all levels aged between 18 and 35 years. Sociodemographic form, "Emotional Appetite Questionnaire," "Acceptance and Action Questionnaire-2," "Behavioral Inhibition Behavioral Activation Scale," and "Forms of Self-Criticizing and Self-Reassuring Scale" were given to the participants. The findings obtained were analyzed with IBM SPSS 23.0 program. Independent sample t-test, one-way analysis of variance, Pearson's correlation, and



Cite this article as:

Yavuz KF, Kalmik S. Kendini Eleştirme, Ödüle Duyarlılık ve Yaşantısal Kaçınmanın Duygusal İştah Üzerine Etkisi. J Cogn Behav Psychother Res 2024; 13(1): 65-76.

Address for correspondence:

Selin Kalmik.
İstanbul Medipol Üniversitesi,
Klinik Psikoloji Bölümü, İstanbul,
Türkiye
Phone: +90 538 814 02 68
E-mail: selinkalmik@gmail.com

Submitted: 27.02.2023

Revised: 03.12.2023

Accepted: 20.12.2023

Available Online: 21.12.2023

©2024 JCBPR, Available online at
<http://www.jcbpr.org/>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

regression analysis were used to analyze the data. It was determined that self-criticism, experiential avoidance, and reward sensitivity predicted emotional eating. The variables that predicted negative emotional appetite were experiential avoidance, reassuring self, and hated self, while those that predicted positive emotional appetite were reassuring self and reward sensitivity subscales. Lastly, negative emotional appetite predicted body mass index. These findings show that self-criticism, reward sensitivity, and experiential avoidance have a statistically significant effect on eating behavior on both negative and positive emotions and situations.

Keywords: Emotional appetite, self-criticism, reward sensitivity, experiential avoidance.

GİRİŞ

Kişilerdeki yeme davranışının sıklığı ve tercih ettikleri besinlerin psikolojik süreçlerden etkilendiği yaygın olarak kabul edilmiş olsa da bu etkileri ortaya çıkaran süreçlere yönelik araştırmalar hala canlılığını sürdürmektedir. Örneğin, kişilerin duygu durumları ile aşırı veya kısıtlı yeme gibi davranış kalıpları arasındaki ilişkilerin varlığı gösterilmiş ancak bu ilişkilerde aracı olan süreçler henüz tam olarak açıklığa kavuşturulamamıştır (Geliebter ve Aversa, 2003).

Yeme bozukluğu olan veya obezitesi bulunan kişilerle yapılan çalışmalar, duygusal yemenin bu durumlarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Eldregre ve Auras, 1996; Strien, 1996; Waller ve Osman, 1998). Duygusal durumların yeme davranışı üzerindeki etkisine vurgu yapan duygusal yeme kavramlaştırması, fizyolojik bir açlık olmadığında ortaya çıkan ve kişinin o an deneyimlediği duygular ile başa çıkabilmek için geliştirdiği bir davranışsal strateji olarak tanımlanmaktadır (Serin ve Şanlıer, 2018). Araştırmalar, duygusal yeme veya tıknırcasına yeme davranışı gösteren kişilerin, göstermeyen kişilere göre duygularından daha fazla korktuğunu ve bu duygulardan kaçınmak için yoğun çaba sarf ettiklerini ortaya koymaktadır (Pells, 2006). Bu doğrultuda, birçok araştırmacı duyguları deneyimlemekten kaçınmanın kişilerde yeme davranışını etkileyen önemli bir süreç olduğunu öne sürmüştür (Anestis ve ark, 2007; Mullane, 2011). Bununla birlikte araştırmalar, hem olumsuz duyguların hem de olumlu duyguların kişilerin yeme davranışı üzerinde etkili olduğunu göstermiştir (Macht ve Simons, 2011; Barnhart ve ark, 2020; Geliebter ve Aversa, 2003; Manchon ve ark, 2021).

Duygusal yeme literatürde benzer yaklaşımlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Psikosomatik yaklaşımlar, tıknırcasına yeme davranışı gösteren kişilerin açlık-tokluk sinyallerinin bozulduğunu, yoğun duygu hissettiklerinde de bu durumu fizyolojik bir açlık gibi yaşantıladıklarını savunmaktadır. Bu yaklaşıma göre kişiler genellikle erken dönem yaşantılarında yeme davranışı ile duyguları yönetme arasında bağ kurdukları bir öğrenme yaşantısına sahiptir (Bruch 1969; Canetti ve ark, 2002; Kaplan ve Kaplan 1957). Heatherton ve Baumeister (1991) duygusal iştahı, kişilerin olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullan-

dıkları bir baş etme mekanizması olarak tanımlamıştır. Thayer'e (2003) göre de olumsuz duyguların deneyimlenmesi hem düşük enerji hem de bir gerginlik hissi ile karakterizedir ve bu da kişileri bu duyguları düzenlemeye yönlendirmekte ve kişiler hazır bir enerji kaynağı olan gıdalara yönelmektedir.

Genel olarak bakıldığında birbirinden farklı modellerin ortak noktasının, olumsuz duygularla baş etmede duygusal yemenin önemli bir süreç olarak vurgulanması olduğu görülmektedir. Bu yaklaşımlara benzer biçimde, güncel bir psikoterapi yaklaşımı olan kabul ve kararlılık terapisi de davranışsal sorunların ortaya çıkma ve yerleşmesinde rahatsızlık verici içsel yaşantılardan kaçınmanın merkezi bir yere sahip olduğunu öne sürmektedir. Yaşantısal kaçınma olarak kavramlaştırılan bu süreç; kişinin bedensel duyum, duygu, düşünce, anı ve dürtü ile temas etmeye isteksiz olması ve bu öznel deneyimleri azaltmak veya değiştirmek için adımlar atması olarak tanımlanabilir (Yavuz, 2015). Yaşantısal kaçınmanın, kişilerin davranışsal repertuarını daralttığı için birçok psikopatolojinin oluşumunda ve sürdürülmesinde rol oynadığı belirtilmiştir (Törneke ve ark, 2008). Duygusal yemeye benzer biçimde birçok psikopatolojide görülen aşırı davranışlar, bu yaklaşımda yaşantısal kaçınmanın birer formu olarak görülmektedir (Chawla ve Ostafin, 2007). Çalışmalar, yaşantısal kaçınmanın yeme bozukluklarının başlaması ve sürdürülmesinde temel bir süreç olduğunu göstermiştir (Berman ve ark, 2009; Lillis ve ark, 2011). Ayrıca, yeme bozukluğuna sahip katılımcıların yaşantısal kaçınma puanlarının kontrol grubuna göre yüksek olduğu bulunmuştur (Wildes ve ark, 2010). Kabul ve kararlılık terapisi, bozuk yeme davranışlarının tedavisi için kişinin anla esnek temas etme becerisini artırarak kaçınılan duygulara yer açabilme becerisini kazandırmaktadır. Bu sayede kişiler, öznel deneyimlerini azaltmak veya değiştirmek adına yeme davranışına başvurmak yerine değerlerine uygun davranışlar sergilemektedir.

Mizaç; erken çocukluk çağından itibaren süregelen duygusal ve davranışsal eğilimler olarak tanımlanmıştır (John ve ark, 2010). Mizaç üzerine yapılan çalışmalar ile farklı teorik modeller ortaya konulmuştur. Bunlardan biri olan Cloninger'in oluşturduğu model, yeme bozukluğu araştırmalarında yaygın ola-

rak kullanılmaktadır (Atiye ve ark, 2015). Orijinal model üç ana boyuttan oluşmaktadır; yenilik arayışı, zarardan kaçınma ve ödüle duyarlılık. Ödüle duyarlılık, zevk ve ödül ile ilgili sinyallere cevap olarak ortaya çıkan kalıtsal bir biyolojik eğilim olarak tanımlanmıştır (Cloninger, 1986; Cloninger, 1987). Ödüle duyarlılık ve stres yanıtları yeme bozukluklarının oluşmasında birbiri ile bağlantılı iki süreç olarak gözlemlenmiştir. Çalışmalara göre hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) aksı, yalnızca stres yanıtının düzenlenmesinde değil, aynı zamanda iştah üzerinde de önemli bir rol oynamaktadır. Ödül sistemi ile HPA aksında ortaya çıkan stres yanıtının bağlantısına bakıldığında rahatlatıcı besinlerin tüketilmesinin HPA aksındaki aktiviteyi azaltarak zaman içinde kompulsif bir yeme davranışına dönüşebildiği bulunmuştur (Adam ve Epel, 2007). Cloninger'in sınıflandırma sistemi kullanılarak yapılan güncel çalışmalarda ödüle duyarlılık, zarardan kaçınma gibi farklı mizaç özelliklerinin duygusal yeme düzeylerini öngörebildiği ortaya konulmuştur (Berghoff ve ark, 2012; Ouellette ve ark, 2017; Rotella ve ark, 2018).

Kendini eleştirme davranışının önemine birçok klinik yaklaşım ve kuramcı tarafından vurgu yapılmıştır. Kişilerin kendilerini olumsuz biçimde değerlendirmeleri, yeme bozukluklarında oldukça sık görülen bir durumdur (Dunkley ve ark, 2010). Bu değerlendirme ve kendini eleştirme davranışları, utanç gibi olumsuz duyguları beraberinde getirerek kişilerin yeme biçimlerine etki etmektedir (Fairburn, 2003). Güncel bir yaklaşıma göre kendini eleştirme, benliğin bir tarafının öteki tarafına kusur bulduğu, suçladığı ve bazen saldırdığı, benlikler arası bir etkileşimdir (Gilbert ve ark, 2004). Gilbert'a (2004) göre kendini eleştirmenin iki boyutu yetersiz benlik ve nefret eden benliktir. Bu konuda yapılan çalışmalarda tıknırıcısına yeme, utanç ve nefret eden benlik arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çalışmalara göre kişiler, kendilerine saldırır tarzda eleştirel yaklaşıtlarında olumsuz duygulanımları artmakta, utanç hissi deneyimlemekte ve bu duyguları düzenlemek adına yeme davranışına başvurmaktalardır (Costa, 2016; Williams ve Levinson, 2022). Bu doğrultuda, kendini eleştirmenin kişilerin yeme davranışları üzerinde belirleyici bir psikolojik faktör olduğu değerlendirilmektedir (Duarte ve ark, 2017).

Bu çalışmada yaşantısal kaçınma, ödüle duyarlılık ve kendini eleştirmenin duygusal yeme davranışı üzerindeki yordayıcı etkilerinin bir arada değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu süreçlerin olumlu ve olumsuz duygusal yeme durumları üzerinde farklı etkilerde bulunabileceği öngörülmüştür. Araştırmanın hipotezleri; yaşantısal kaçınma ile olumsuz duygusal iştah arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, kendini eleştirme ile olumsuz duygusal iştah arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki ve ödüle duyarlılık ile olumlu duygusal iştah arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olacaktır. Ayrıca yaşantısal kaçınma, kendini eleştirme ve ödüle duyarlılığın beden kitle indeksini yordaması beklenmiştir.

YÖNTEM

Araştırmaya başlanmadan önce İstanbul Medipol Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alındı. Araştırmaya 18–35 yaş arası üniversite öğrencisi (ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora) 410 kişi katıldı, eksik cevap veya uç değer oluşturma gibi nedenlerle 33 kişi analize dahil edilmedi. Örneklemin tamamı, Ocak 2021 ile Mart 2021 tarihleri arasında çevrim içi ölçeklerin doldurulması ile toplandı. Katılımcılara ulaşılması adına psikologların yer aldığı meslek grupları ve yüksek lisans/doktora yardımlaşma grupları kullanıldı. Nihayetinde, 264'ü (%70) kadın ve 113'ü (%30) erkek, toplam 377 katılımcı ile araştırma yürütüldü.

Öncelikle ölçekler çevrim içi ortamda kullanıma hazır hale getirildi, bilgilendirilmiş onam formu ölçeklerin doldurulmasından önce katılımcıların onayına sunuldu. Daha sonra sırasıyla demografik bilgi formu, Duygusal İştah Anketi (DİA), Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2), Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİS/DAS ölçeği) ödüle duyarlılık alt boyutu ve Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği (KEFGÖ) verildi. Elde edilen veri SPSS 23 paket programı yardımı ile temizlendi ve gerekli analizler yapıldı.

Ölçüm Araçları

Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, meslek, eğitim düzeyi, boy, kilo ve herhangi bir yeme bozukluğu tanısı alıp almadığına dair bilgileri edinmek amacıyla araştırmacılar tarafından düzenlendi.

Duygusal İştah Anketi (DİA)

Ölçek Nolan ve ark. (2010) tarafından geliştirildi ve hem olumlu hem de olumsuz duyguların, tüm beden kitle indekslerinde yemeye olan etkisini ölçmek için tasarlandı. Ölçek, dokuzlu likert tipindedir ve 22 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, ölçekte verilen her duygu ve durumu deneyimlediklerinde iştahlarının nasıl etkilendiğini (1–4) daha az, (5) aynı, (6–9) daha fazla olmak üzere puanlayabilmektedir. Ölçekteki 14 madde olumlu ve olumsuz duygulardaki yeme miktarını ölçerken, se-kiz madde ise olumlu ve olumsuz durumlardaki yeme miktarını ölçmektedir. Olumlu ve olumsuz puanlar, hesaplamada toplanarak tek puan haline gelmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Demirel ve ark. (2014) tarafından yapıldı ve ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,73 olarak saptandı.

Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2)

Ölçek Bond ve ark. (2011) tarafından kişilerdeki yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılık derecelerini ölçme amacıyla geliştirildi. Ölçek yedi maddeden oluşmakta, yedili likert tipinde ve tek faktörlü yapıdadır. Katılımcıların ölçekten aldığı yüksek

puanlar, yüksek psikolojik katılığa işaret etmektedir. Yüksek psikolojik katılık, yüksek yaşantısal kaçınma puanlarını temsil etmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması Yavuz ve ark. (2015) tarafından yürütüldü. Türkçe formun Cronbach alfa kat sayısı 0,84 olarak bulundu.

Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİS/DAS Ölçeği)

Ölçek Carver ve White (1994) tarafından ceza ve ödül sinyallerine duyarlı iki temel sistem olan davranışsal inhibisyon ve aktivasyon sistemlerini değerlendirme amacıyla geliştirildi. Ölçeğin davranışsal inhibisyon ve davranışsal aktivasyon olmak üzere iki alt boyutu bulunup, davranışsal aktivasyon boyutunun ise dürtü, eğlence arayışı ve ödüle duyarlılık olmak üzere üç alt boyutu daha bulunmaktadır. DİS/DAS ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Şişman (2012) tarafından yapıldı. Ölçek, 24 maddeden oluşmaktadır ve dördümlük likert puanlama sistemi kullanıldı. Araştırmanın amacına uygun olarak, ölçeğin yalnızca ödüle duyarlılık alt boyutu kullanıldı.

Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği (KEFGÖ)

Kişilerin olumsuz bir durumla karşı karşıya kaldıklarında kendilerine nasıl davrandığını ölçme amacıyla Gilbert ve ark. (2004) tarafından geliştirilen ölçek, özellikle kişilerin başarısızlıklara veya zorluklara karşı kendilerine yönelik tutumlarının kendine güvence veren ya da kendini eleştiren tarzda olup olmadığının ölçülmesini amaçlamaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Alpay ve ark. (2019) tarafından yapıldı. Ölçek; kendini yetersiz gören benlik, kendinden nefret eden benlik ve kendini destekleyen benlik olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 22 madde beşli likert tipi puanlamaya sahiptir (Alpay ve ark, 2019). Ölçeğin Cronbach alfa değerleri farklı boyutlar için 0,86 ile 0,60 arası değişmektedir.

Veri Analizi

Verilerin analizi için SPSS V23.0 programı kullanıldı. Öncelikle veri dağılımını bozan uç değerler, yaş aralığı ve eğitim ile ilgili kriterleri karşılamayan katılımcılar araştırmadan çıkarıldı, veri seti normal dağılıma uygun hale getirildi. Normal dağılım kriterleri sağlandığı için, analizin tamamında parametrik testler kullanıldı.

Yaşantısal kaçınma, kendini eleştirme, ödüle duyarlılık ile duygusal yeme değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi adına Pearson korelasyon analizi yapıldı. Ardından, bağımlı değişkenin olumsuz duygusal iştah, olumlu duygusal iştah ve beden kitle indeksi olduğu üç ayrı çoklu regresyon analizi kullanıldı. Regresyon modeli kurgulanırken Stepwise yöntemi tercih edildi. Elde edilen bulgular $p < 0,05$ anlamlılık düzeyine göre istatistiksel olarak değerlendirildi. Regresyon varsayımları sı-

landığında VIF ve tolerans değerlerinin çoklu doğrusal bağıntı sorunu göstermediği saptandı. Regresyon varsayımları her iki model için de sağlandı.

BULGULAR

Katılımcıların yaş ortalaması 26 yıldır (yaş aralığı 18–35, $SS=4,06$). Eğitim durumu olarak 14'ü (%3,7) ön lisans, 173'ü (%45,9) lisans, 155'i (%41,1) yüksek lisans ve 35'i (%9,3) doktora öğrencisidir. Katılımcıların beden kitle indeksi ortalaması 23,88 (16–52, $SS=4,61$) olarak saptandı ve yalnızca 4'ü (%1,9) bir ruh sağlığı uzmanı tarafından yeme bozukluğu tanısı aldığını belirtti.

Değişkenler Arası İlişkiler

KEF puanları ile DİA olumsuz duygu ($r=0,116$; $p < 0,05$), olumsuz durum ($r=0,182$; $p < 0,01$) ve olumlu durum ($r=0,129$; $p < 0,05$) alt boyutu puanları ve olumsuz toplam ($r=0,214$; $p < 0,91$) puanı arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlendi. DİS/DAS ölçeği ödüle duyarlılık alt boyutu ile DİA olumsuz durum ($r=-0,104$; $p < 0,05$) alt boyutu puanı arasında negatif yönlü, olumsuz duygu ($r=0,584$; $p < 0,01$), olumlu duygu ($r=0,356$; $p < 0,01$), olumlu durum ($r=0,418$; $p < 0,01$) alt boyut puanları ve olumlu toplam ($r=0,491$; $p < 0,01$) puanı arasında ise pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görüldü.

KEFGÖ, yetersiz benlik alt boyutu ile DİA olumsuz duygu ($r=0,125$; $p < 0,05$), olumsuz durum ($r=0,125$; $p < 0,05$) alt boyut puanları ile pozitif yönlü, olumlu duygu ($r=0,125$; $p < 0,05$) alt boyut puanı ile negatif yönlü, olumlu durum ($r=0,142$; $p < 0,01$) ve olumsuz toplam ($r=0,162$; $p < 0,01$) alt boyut puanları arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görüldü.

KEFGÖ, nefret eden benlik alt boyutu ile DİA olumsuz durum ($r=0,187$; $p < 0,01$) alt boyut puanı ve olumsuz toplam ($r=0,197$; $p < 0,01$) puanı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görüldü. KEFGÖ, rahatlatan benlik alt boyutu ile DİA olumsuz duygu ($r=0,673$; $p < 0,01$), olumlu duygu ($r=0,507$; $p < 0,01$), olumlu durum ($r=0,253$; $p < 0,01$) alt boyut puanları ve olumlu toplam ($r=0,142$; $p < 0,01$) puanı arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptandı.

Regresyon Analizi Sonuçları

Olumsuz Duygusal İştahı Yordayan Değişkenler

Duygusal iştah ölçeği olumsuz toplam alt boyut puanlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulandı. Kurgulanan regresyon modeline KEF-2, KEFGÖ-nefret eden benlik, KEFGÖ-yetersiz benlik, KEFGÖ-rahatlatan benlik alt boyutları puanları ve DİS/DAS ölçeği ödüle duyarlılık alt boyutları puanları alındı. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü ($F(1/371)=8826$; $p < 0,000$). KEF-2, KEFGÖ-rahatlatan benlik ve KEFGÖ-nefret eden benlik

Tablo 1. DİA olumsuz toplam alt boyut puanlarının KEF-2 ve KEFGÖ puanlarıncaya yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi

Bağımlı değişken	Bağımsız değişken	B	Standart hata _b	Beta	t	p
DİA olumsuz toplam	Sabit	33,121	3,63		9,10	0,000
	KEF-2	0,104	0,050	0,140	2,05	0,040*
	KEFGÖ-nefret eden benlik	0,257	0,113	0,159	2,26	0,024*
	KEFGÖ-rahatlatan benlik	0,340	0,150	0,130	2,26	0,024*

R=0,258; R²=0,067; Sd:1/371; F:8826; p=**0,000****; *: <0,05; **: <0,01. KEF-2: Kabul ve Eylem Formu-2; DİA: Duygusal İştah Anketi; KEFGÖ: Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği.

Tablo 2. DİA olumlu toplam alt boyut puanlarının KEFGÖ ve DİS/DAS-ödüle duyarlılık puanlarıncaya yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi

Bağımlı değişken	Bağımsız değişken	B	Standart hata _b	Beta	t	p
DİA olumlu toplam puanı	Sabit	13,08	0,886		14,77	0,000
	KEFGÖ-rahatlatan benlik	0,412	0,036	0,412	9,40	0,000**
	DİS/DAS-ödüle duyarlılık	0,333	0,055	0,333	7,60	0,000**

R=0,621; R²=0,386; Sd:1/373; F:117.124; p=**0,000****; *: <0,05; **: <0,01. KEFGÖ: Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği; DİA: Duygusal İştah Anketi; DİS/DAS: Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Ölçeği.

Tablo 3. Beden kitle indeksi puanlarının KEF-2, DİA, KEFGÖ ve DİS/DAS-ödüle duyarlılık puanlarıncaya yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi

Bağımlı değişken	Bağımsız değişken	B	Standart hata _b	Beta	t	p
Beden kitle indeksi	Sabit	15,133	1,16		12,97	0,000
	DİA olumsuz toplam	0,336	0,025	0,140	2,46	0,000**

R=0,332; R²=0,110; Sd:1/370; F:45.781; p=**0,000****; *: <0,05; **: <0,01. KEFGÖ: Kendini Eleştirme/Kendine Saldırma Formları ve Kendine Güvence Verme Ölçeği; DİA: Duygusal İştah Anketi; DİS/DAS: Davranışsal İnhibisyon/Davranışsal Aktivasyon Ölçeği.

alt boyut puanlarının DİA olumsuz toplam alt boyutu puanlarının %6,7'sini açıkladığı görüldü (Tablo 1).

Olumlu Duygusal İştahı Yordayan Değişkenler

Duygusal iştah ölçeği olumlu toplam alt boyutu puanlarının yordayıcılarını belirlemek için Stepwise yöntemi ile çoklu doğrusal regresyon analizi uygulandı. Yordayıcılar olarak KEF-2, KEFGÖ-nefret eden benlik, KEFGÖ-yetersiz benlik, KEFGÖ-rahatlatan benlik alt boyutları puanları ve DİS/DAS ölçeği ödüle duyarlılık alt boyutu puanları alındı. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü (F(1/373)=117.124; p<0,000). DİS/DAS ölçeği ödüle duyarlılık alt boyutu puanlarının ve KEFGÖ-rahatlatan benlik alt boyutu puanlarının DİA olumlu toplam alt boyutu puanlarının %38,6'sını açıkladığı görüldü (Tablo 2).

Beden Kitle İndeksini Yordayan Değişkenler

Beden kitle indeksi puanlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulandı. Regresyon modeli kurgulanırken Stepwise yöntemi tercih edildi. Beden kitle indeksi puanlarının yordayıcıları olarak DİA olumsuz toplam, KEF-2, KEFGÖ-nefret eden benlik, KEFGÖ-yetersiz benlik, KEFGÖ-rahatlatan benlik alt boyutları puanları ve DİS/DAS ölçeği ödüle duyarlılık alt boyutu puanları alındı. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü (F(1/370)=45.781; p<0,000). DİA olumsuz toplam alt boyut puanlarının beden kitle indeksi puanlarının %11'ini açıkladığı görüldü. Yalnızca DİA olumsuz toplam alt boyutu puanlarının anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlendi (Tablo 3).

TARTIŞMA

Araştırmamız yaşantısal kaçınmanın olumsuz duygu ve durumlarda yemeyi anlamlı düzeyde açıklayan bir faktör olduğunu göstermiştir. Fahrenkamp ve ark. (2019) yeme isteği ve duygusal yeme arasında, yaşantısal kaçınmanın aracı bir rol üstlendiğini bulmuşlardır. Bu konuda yapılan farklı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinde olumsuz duygulanım ve duygusal yeme ilişkisinde, yaşantısal kaçınmanın aracı rolü üstlendiği bulunmuştur (Litwin ve ark, 2016). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada, yaşantısal kaçınma; bilişsel kontrol kaybı endişesi ve bozuk yeme davranışları arasında tam aracı bir rol üstlenmiştir (Fulton ve ark, 2012). Bu bulgular araştırma bulgularımızla uyumlu olmuştur.

Kendini eleştirmenin oldukça yıkıcı bir türü olan, nefret eden benlik alt boyutu da olumsuz duygu ve durumlarda yemeyi yordayan bir faktör olarak bulunmuştur. Literatürde, kendini eleştirmenin yeme davranışında anlamlı değişikliklere yol açtığı çeşitli kaynaklarda belirtilmiştir (Claes ve Muehlenkamp, 2014; Porter ve ark, 2018; Svirko ve Hawton, 2007; Zelkowitz ve Cole, 2020). Bu bulgular, araştırma bulgularımız ile uyumludur. Kendinden nefret eden kişilerin bozuk yeme tutumları, intihar dışındaki kendine zarar verme davranışlarından biri olarak ele alınmıştır (Zelkowitz ve Cole, 2020). Bu sebeple, bu kişilerin olumsuz duygu ve durumlarda kendilerine karşı sert davrandıkları, kusur buldukları ve bir tür kendine zarar verme işlevi olan duygusal yeme davranışları sergiledikleri söylenebilir. Literatürde utanç hissi, kendini eleştirme ve yaşantısal kaçınma arasında anlamlı ilişkiler olduğu gösterilmiştir (Luoma ve Platt, 2015). Kendini eleştirme, ruminasyonun bir biçimi olan zihinsel bir davranış olarak ele alınmaktadır. Bu tür zihinsel davranışlar, kimi zaman kişileri içinde bulunduğu duygu durumdan uzaklaştırarak bilişsel bir süreç yaratmaktadır (Rawall ve ark, 2010). Yeme bozukluğu olan katılımcılar ile yapılan çalışmalar, bu kişilerin duygu ile temas etmekten çok bedeni ile ilgili olumsuz düşünceler ürettiklerini göstermiştir (Cooper ve ark, 2004). Bu bilgiler ışığında, yeme bozukluğu olan kişilerin ortaya çıkan utanç hislerinden kaçınmak için kendini eleştirme davranışı sergiledikleri tahmin edilebilir.

Araştırmamızda olumsuz duygu ve durumlarda yemeyi yordayan son faktör, rahatlatan benlik olarak bulunmuştur. Literatürde, kendini rahatlatma/öz şefkat ile duygusal yeme ilişkisinin varlığı ağırlıklı olarak klinik örneklem ile yürütülen çalışmalarda saptanmıştır. Kendini rahatlatmanın yeme bozuklukları semptomlarının azalmasında etkili olduğu ve yeme bozukluklarının oluşumuna karşı koruyucu bir rol üstlendiği araştırmalarda gösterilmiştir (Liss ve Erchull, 2015; Koller ve ark, 2020). Bu bulgular araştırma bulgularımızla uyumsuzdur. Literatür ve araştırma bulguları arasında bu tutarsızlığın, klinik ve sağlıklı örneklem arasındaki farklılıktan kaynaklandığı düşünülebilir.

Bulgular değerlendirildiğinde, yeme bozukluğu olmayan kişilerin, yoğun duygu ve durumlar deneyimlediklerinde kendilerine şefkat göstermek ve ödüllendirmek adına yemeye başvurdukları öne sürülebilir. Bu işlev doğrultusunda yeme davranışının giderek pekişerek ileride yeme bozukluklarına yol açabileceği düşünülmüştür. Kendine şefkat birçok davranış ile hayata geçirilebilir. Bu davranışların tamamına repertuar ismi verilir. Kişilerin kendine şefkat repertuarının dar olması, yeme davranışlarındaki artışı açıklamak için önemli bir bilgi olabilir. Araştırmalarda, kendine şefkat becerileri, duygu regülasyonu ile birlikte ele alınmıştır. Bu konuda yapılan bir çalışma, öz şefkat becerilerinin yeme ve içme gibi tüketme davranışlarının azalmasında ilk etapta etkili olmadığı, bu becerinin sosyal kaynaklarla da desteklenmesi gerektiğinin altını çizmiştir (Pau-csik ve ark, 2023). Bu durum, kendine şefkat repertuarının farklı davranışsal yollarla genişletilmesinin yeme bozukluklarında önemli bir yeri olabileceğini düşündürmüştür. Bununla birlikte, kendini rahatlatma ve duygusal yeme ilişkisinin daha net anlaşılabilmesi için takip çalışmalarına ihtiyaç vardır.

İlgili literatür incelendiğinde, çalışmamızın ödüle duyarlılık ile olumlu duygu ve durumlarda yeme davranışının ilişkisini ortaya koyan az sayıdaki çalışmadan biri olduğu söylenebilir. Literatürdeki çalışmaların bazıları ödüle duyarlılık ve aşırı yeme arasında bir bağlantı bulurken, DİS/DAS ölçeği kullanılarak yapılan diğer çalışmalarda ise anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (Bonder ve ark, 2018; Torrubia ve ark, 2001; Clark ve Saules, 2013; Li ve ark, 2015; Gearhardt ve ark, 2009). Araştırmamızdaki bu bulgu, ödüle duyarlılığı yüksek kişilerin olumlu duygu ve durumlar deneyimlediklerinde, haz alma deneyimini artırma ya da tecrübe edilen olumlu duygunun devam ettirilmesi işlevi doğrultusunda yeme davranışı gösterdikleri şeklinde açıklanabilir. İleri deneysel çalışmalar bu ilişkinin açıklanmasında yararlı olabilir.

Araştırmamızda KEFGÖ-rahatlatan benlik alt boyutu, olumlu duygu ve durumlarda yemeyi yordayan diğer bir faktör olmuştur. Literatürde olumlu duygu ve durumların yeme davranışlarını olumsuz duygular ile aynı derecede artırdığı ve olumlu duyguların daha fazla besin alımına sebep olduğu gösterilmiştir (Danner ve ark, 2013; Macht ve ark, 2004; Cardi ve ark, 2015). Kendini rahatlatma ölçeği kişinin kendini desteklemesi ve şefkat göstermesine vurgu yapmaktadır (Alpay ve ark, 2019). Bu kendini destekleyici tutumun daha az duygusal yeme davranışı gösterme eğilimi ile ilişkili olduğu ve yeme bozukluklarının tedavisinde iyileşmeyi yordadığını gösteren çalışmalar vardır (Serpell ve ark, 2020; Kelly ve ark, 2013; Kelly ve ark, 2017). Bu da özellikle kısıtlayıcı yeme davranışları sergileyen kişilerde kendine şefkat repertuarının özellikle olumlu duygu ve durumlarda yeme davranışlarını artırarak etkili bir psikoterapötik müdahale olabileceğine işaret edebilir.

Araştırmamızın bulgularına göre, kişilerin olumsuz duygu veya durumlarda başvurdukları yeme davranışı, beden kitle indeksi üzerinde oldukça etkili olmaktadır. Duygusal yeme literatürünün başlangıç noktası obezitesi bulunan kişiler olsa da farklı kilo gruplarını kıyaslayan çalışmalar duygusal yeme davranışının her grupta görüldüğünü ortaya koymuştur (Kaplan ve Kaplan, 1957; van Strien ve ark, 2016). Koenders ve van Strien (2011), yaptıkları çalışma ile yüksek duygusal iştah puanları alan kişilerin kilo alımına yatkın olduğunu göstermişlerdir. Duygusal yeme davranışı gösteren kişilerin yağ ve şekeri yüksek gıdalara yöneldiği bulgusu da duygusal yeme ile beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi güçlendirmektedir (Elfahg ve ark, 2007). Literatürdeki bu bulgular ile araştırma bulgularımızın paralel olduğu görülmektedir. Bu bulgu, yüksek beden kitle indeksi seviyelerinin, diğer faktörlerin yanında, olumsuz duygu ve durumlarda başvurulan yeme davranışlarına da bağlı olduğunu göstermesi açısından önemli görülmüştür.

SONUÇ

Araştırmamız; yaşantısal kaçınma, ödüle duyarlılık, kendini eleştirme/kendini rahatlatma ve duygusal iştah arasındaki ilişkileri ortaya koyan ilk çalışmadır. Ayrıca, literatürdeki birçok çalışmadan farklı olarak sağlıklı bir örneklem kullanılmıştır. Araştırma sonucu elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin duygusal yeme puanları ile kendini eleştirme/kendini rahatlatma, ödüle duyarlılık ve yaşantısal kaçınma puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Tüm bulgular ışığında, yaşantısal kaçınmanın olumsuz duygu ve durumlarda yemeyi yordadığı ve yaşantısal kaçınmanın azaltılmasına yönelik klinik müdahalelerin duygusal yeme davranışına yönelik iyileştirici bir etki ortaya çıkarabileceği ileri sürülebilir. Buna ek olarak, araştırmamız bulguları çerçevesinde özellikle ödüle duyarlılığı olan kişilerin uzun vadede yeme davranışları açısından gözlenmesi önerilebilir. Araştırmamızda saptanan bir başka bulgu doğrultusunda kendine şefkat müdahalelerinin özellikle kısıtlayıcı tip yeme bozukluğu tablolarında yeme davranışını artırabileceği ileri sürülebilir.

Öte yandan, araştırmamızda bazı sınırlılıklar vardır. Ölçeklerin öz bildirim dayanağı, demografik grupların dağılımının eşit olmaması, verilerin pandemi döneminde toplanması ve örneklemin yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşması araştırmamızın sınırlılıklarındandır. Araştırma bulguları ve ilgili literatür ışığında; üniversitelerde risk grubundaki öğrencilere yönelik duygu kabulü ve öz şefkat becerilerini artırmaya yönelik klinik müdahalelerin planlanması önemli görülmüştür. Bu konuda yapılabilecek gelecek çalışmalarda sağlıklı örneklem ile klinik örneklemin kıyaslanması ve geniş bir örneklemin kullanılması önerilmektedir.

Etik Kurul Onayı: Çalışma İstanbul Medipol Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylandı (tarih: 01.07.2020, sayı: E-43037191-604.01.01-18655).

Yazarlık Katkıları: Fikir – KFY, SK; Tasarım – KFY; Denetleme – KFY; Kaynaklar – SK; Malzemeler – SK; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – SK; Analiz ve/veya Yorum – KFY; Literatür Taraması – SK; Yazıyı Yazan – SK; Eleştirel İnceleme – KFY.

Hasta Onamı: Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan yazılı bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Yazarların bu araştırma bağlamında açıklaması gereken herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazma Yardımı için Yapay Zeka Kullanımı: Beyan edilmedi.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışmanın herhangi bir finansal destek almadığını beyan etmişlerdir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Ethics Committee Approval: The İstanbul Medipol University Ethic Committee granted approval for this study (date: 01.07.2020, number: E-43037191-604.01.01-18655).

Author Contributions: Concept – KFY, SK; Design – KFY; Supervision – KFY; Resource – SK; Materials – SK; Data Collection and/or Processing – SK; Analysis and/or Interpretation – KFY; Literature Search – SK; Writing – SK; Critical Reviews – KFY.

Conflict of Interest: The authors have no conflict of interest to declare.

Informed Consent: Written informed consent was obtained from patients who participated in this study.

Use of AI for Writing Assistance: Not declared.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

KAYNAKLAR

- Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiol Behav*, 91(4), 449–458. doi: 10.1016/j.physbeh.2007.04.011.
- Alpay, E. H., Aydın A., & Bellur, Z. (2019). Kendini eleştirme/kendine saldırı formları ve kendini rahatlatma ölçeğinin depresyon tanısı almış klinik ve toplum örneklemindeki psikometrik özelliklerinin belirlenmesi. *Famagusta North Cyprus. IX. Işık Savaşır Sempozyumu*.
- Anestis, M. D., Selby, E. A., Fink, E. L., & Joiner, T. E. (2007). The multifaceted role of distress tolerance in dysregulated eating behaviors. *Int J Eat Disord*, 40(8), 718–726. doi: 10.1002/eat.20471.
- Atiye, M., Miettunen, J., & Raevuori-Helkamaa, A. (2014). A meta-analysis of temperament in eating disorders. *Eur Eat Disord Rev*, 23(2), 89–99. doi:10.1002/erv.2342

- Barnhart, W. R., Braden, A. L., & Jordan, A. K. (2020). Negative and positive emotional eating uniquely interact with ease of activation, intensity, and duration of emotional reactivity to predict increased binge eating. *Appetite*, 151, 104688. doi: 10.1016/j.appet.2020.104688.
- Berghoff, C. R., Pomerantz, A. M., Pettibone, J. C., Segrist, D. J., & Bedwell, D. R. (2012). The relationship between experiential avoidance and impulsiveness in a nonclinical sample. *Behav Change*, 29(1), 25–35. doi: <https://doi.org/10.1017/bec.2012.6>
- Berman, M. I., Boutelle, K. N., & Crow, S. J. (2009). A case series investigating acceptance and commitment therapy as a treatment for previously treated, unremitted patients with anorexia nervosa. *Eur Eat Disord Rev*, 17(6), 426–434. doi: 10.1002/erv.962.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behav Ther*, 42(4), 676–688. doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007
- Bonder, R., Davis, C., Kuk, J. L., & Loxton, N. J. (2018). Compulsive “grazing” and addictive tendencies towards food. *Eur Eat Disord Rev*, 26(6), 569–573. doi: <https://doi.org/10.1002/erv.2642>
- Bruch, H. (1969). Obesity and orality. *Contemp Psychoanal*, 5(2), 129–144. doi: <https://doi.org/10.1080/00107530.1969.10745153>
- Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behav Processes*, 60(2), 157–164. doi: 10.1016/s0376-6357(02)00082-7
- Cardi, V., Leppanen, J., & 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. *Neurosci Biobehav Rev*, 57, 299–309. doi: 10.1016/j.neubiorev.2015.08.011
- Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS scales. *J Pers Soc Psychol*, 67(2), 319–333. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.2.319>
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *J Clin Psychol*, 63(9), 871–890. doi: 10.1002/jclp.20400
- Clark, S. M., & Saules, K. K. (2013). Validation of the Yale Food Addiction Scale among a weight-loss surgery population. *Eat Behav*, 14(2), 216–219. doi: 10.1016/j.eatbeh.2013.01.002
- Cloninger, C. R. (1986). A unified biosocial theory of personality and its role in the development of anxiety states. *Psychiatr Dev*, 3(2), 167–226.
- Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants. A proposal. *Arch Gen Psychiatry*, 44(6), 573–588. doi: 10.1001/archpsyc.1987.01800180093014
- Cooper, M. J., Wells, A., & Todd, G. (2004). A cognitive model of bulimia nervosa. *Br J Clin Psychol*, 43(1), 1–16. doi: 10.1348/014466504772812931
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., & Ferreira, C. (2016). Shame, self-criticism, perfectionistic self-presentation and depression in eating disorders. *Int J Psychol Psychol Ther*, 16, 317–328.
- Claes, L., & Muehlenkamp, J. J. (2014). Non-suicidal self-injury and eating disorders: Dimensions of self-harm. In L. Claes & J. J. Muehlenkamp (Eds.), *Non-suicidal self-injury in eating disorders: Advancements in etiology and treatment*, (pp. 3–18). Springer-Verlag Publishing/Springer Nature. doi: https://doi.org/10.1007/978-3-642-40107-7_1
- Danner, U. N., Evers, C., Sternheim, L., van Meer, F., van Elburg, A. A., Geerets, T. A., Breteler, L. M., & de Ridder, D. T. (2013). Influence of negative affect on choice behavior in individuals with binge eating pathology. *Psychiatry Res*, 207(1-2), 100–106. doi: 10.1016/j.psychres.2012.10.016
- Demirel, B., Yavuz, F. K., Karadere, M. E., Şafak, Y., & Türkçapar, M. H. (2014). Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği, beden kitle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Araşt Derg*, 3, 171–181.
- Duarte, C., Ferreira, C., & Pinto-Gouveia, J. (2017). At the core of eating disorders: Overvaluation, social rank, self-criticism and shame in anorexia, bulimia and binge eating disorder. *Compr Psychiatry*, 66, 123–131. doi: 10.1016/j.comppsy.2016.01.003.
- Dunkley, D. M., Masheb, R.M., & Grilo, C. M. (2010). Childhood maltreatment, depressive symptoms, and body dissatisfaction in patients with binge eating disorder: The mediating role of self-criticism. *Int J Eat Disord*, 43(3), 274–281. doi: 10.1002/eat.20796
- Eldredge, K. L., & Agras, W. S. (1996). Weight and shape overconcern and emotional eating in binge eating disorder. *Int J Eat Disord*, 19(1), 73–82. doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(199601)19:1<73::AID-EAT9>3.0.CO;2-T
- Elfhag, K., Tynelius, P., & Rasmussen, F. (2007). Sugar-sweetened and artificially sweetened soft drinks in association to restrained, external and emotional eating. *Physiol Behav*, 91(2-3), 191–195. doi: 10.1016/j.physbeh.2007.02.005
- Fahrenkamp, A. J., Darling, K. E., Ruzicka, E. B., & Sato, A. F.

- (2019). Food cravings and eating: The role of experiential avoidance. *Int J Environ Res Public Health*, 16(7), 1181. doi: 10.3390/ijerph16071181
- Fairburn, C. G. (2003). *Overcoming binge eating: The proven program to learn why you binge and how you can stop* (2nd ed). Guilford press.
- Fulton, J. J., Lavender, J. M., Tull, M. T., Klein, A. S., Muehlenkamp, J. J., & Gratz, K. L. (2012). The relationship between anxiety sensitivity and disordered eating: The mediating role of experiential avoidance. *Eat Behav*, 13(2), 166–169. doi: 10.1016/j.eatbeh.2011.12.003
- Gearhardt, A. N., Corbin, W. R., & Brownell, K. D. (2009). Food addiction: An examination of the diagnostic criteria for dependence. *J Addict Med*, 3(1), 1–7. doi: 10.1097/ADM.0b013e318193c993
- Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eat Behav*, 3(4), 341–347. doi: 10.1016/s1471-0153(02)00100-9
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *Br J Clin Psychol*, 43(1), 31–50. doi: 10.1348/014466504772812959
- Heatheron, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychol Bull*, 110(1), 86–108. doi: 10.1037/0033-2909.110.1.86
- John, O. P., Robins, R. W., & Pervin, L. A. (2010). *Handbook of personality: Theory and research*. Guilford Press.
- Kaplan, H. I. & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *J Nerv Ment Dis*, 125, 181–201. doi: 10.1097/00005053-195704000-00004
- Kelly, A. C., Carter, J. C., Zuroff, D. C., & Borairi, S. (2013). Self-compassion and fear of self-compassion interact to predict response to eating disorders treatment: A preliminary investigation. *Psychother Res*, 23(3), 252–264. doi: 10.1080/10503307.2012.717310
- Kelly, A. C., Wisniewski, L., Martin-Wagar, C., & Hoffman, E. (2017). Group-based compassion-focused therapy as an adjunct to outpatient treatment for eating disorders: A pilot randomized controlled trial. *Clin Psychol Psychother*, 24(2), 475–487. doi: 10.1002/cpp.2018
- Koenders, P. G., & van Strien, T. (2011). Emotional eating, rather than lifestyle behavior, drives weight gain in a prospective study in 1562 employees. *J Occup Environ Med*, 53(11), 1287–1293. doi: 10.1097/JOM.0b013e31823078a2.
- Koller, K. A., Thompson, K. A., Miller, A. J., Walsh, E. C., & Bardone-Cone, A. M. (2020). Body appreciation and intuitive eating in eating disorder recovery. *Int J Eat Disord*, 53(8), 1261–1269. doi: 10.1002/eat.23238
- Luoma, J. B., & Platt, M. G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, and compassion in acceptance and commitment therapy. *Curr Opin Psychol*, 2, 97–101. doi:10.1016/j.copsy.2014.12.016
- Li, Y., Xu, Y., & Chen, Z. (2015). Effects of the behavioral inhibition system (BIS), behavioral activation system (BAS), and emotion regulation on depression: A one-year follow-up study in Chinese adolescents. *Psychiatry Res*, 230(2), 287–293. doi: 10.1016/j.psychres.2015.09.007
- Lillis, J., Hayes, S. C., & Levin, M. E. (2011). Binge eating and weight control: The role of experiential avoidance. *Behav Modif*, 35(3), 252–264. doi: https://doi.org/10.1177/0145445510397178
- Liss, M., & Erchull, M. J. (2015). Not hating what you see: Self-compassion may protect against negative mental health variables connected to self-objectification in college women. *Body Image*, 14, 5–12. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.02.006
- Litwin, R., Goldbacher, E. M., Cardaciotto, L., & Gambrel, L. E. (2017). Negative emotions and emotional eating: The mediating role of experiential avoidance. *Eat Weight Disord*, 22(1), 97–104. doi: 10.1007/s40519-016-0301-9
- Macht, M., Haupt, C., & Salewsky, A. (2004). Emotions and eating in everyday life: Application of the experience-sampling method. *Ecol Food Nutr*, 43(4), 11–21. doi: https://doi.org/10.1080/03670240490454723
- Macht, M., & Simons, G. (2011). Emotional eating. In I. Nykliček, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion regulation and well-being* (pp. 281–295). Springer, New York, NY.
- Manchón, J., Quiles, M. J., Quiles, Y., & López-Roig, S. (2021). Positive and negative emotional eating are not the same—the spanish version of the positive-negative emotional eating scale (PNEES). *Front Psychol*, 12, 709570. doi: 10.3389/fpsyg.2021.709570.
- Mullane, C. N. (2011). *Distress tolerance, experiential avoidance, and negative affect: Implications for understanding eating behavior and BMI*. (Doctoral Dissertation University of Tennessee)
- Nolan, L. J., Halperin, L. B., & Geliebter, A. (2010). Emotional appetite questionnaire. Construct validity and relationship with BMI. *Appetite*, 54(2), 314–319. doi: 10.1016/j.appet.2009.12.004
- Ouellette, A. S., Rodrigue, C., Lemieux, S., Tchernof, A., Biertho, L., & Bégin, C. (2017). An examination of the mechanisms and personality traits underlying food addiction among individuals with severe obesity awaiting bariatric surgery. *Eat Weight Disord*, 22(4), 633–640. doi: 10.1007/s40519-017-0440-7

- Paucsik, M., Nardelli, C., Bortolon, C., Shankland, R., Leys, C., & Baeyens, C. (2023). Self-compassion and emotion regulation: Testing a mediation model. *Cogn Emot*, 37(1), 49–61. doi: 10.1080/02699931.2022.2143328
- Pells, J. J. (2006). *The role of negative affect and emotional avoidance in the maintenance of binge eating disorder*. (Doctoral Dissertation The University of Maine).
- Porter, A. C., Zekowitz, R. L., & Cole, D. A. (2018). The unique associations of self-criticism and shame-proneness to symptoms of disordered eating and depression. *Eat Behav*, 29, 64–67. doi: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.02.008>
- Rawal, A., Park, R. J., & Williams, J. M. G. (2011). Effects of analytical and experiential self-focus on measures of emotion and cognition in eating disorder psychopathology. *Behav Res Ther*, 49(10), 635–645. doi: 10.1016/j.brat.2011.06.011
- Rotella, F., Mannucci, E., Gemignani, S., Lazzeretti, L., Fioravanti, G., & Ricca, V. (2018). Emotional eating and temperamental traits in Eating Disorders: A dimensional approach. *Psychiatry Res*, 264, 1–8. doi: 10.1016/j.psychres.2018.03.066
- Serin, Y., & Sanlier, N. (2018). Emotional eating, the factors that affect food intake, and basic approaches to nursing care of patients with eating disorders. *J Psychiatric Nurs*, 9(2), 135–146. doi:10.14744/phd.2018.23600
- Serpell, L., Amey, R., & Kamboj, S. K. (2020). The role of self-compassion and self-criticism in binge eating behaviour. *Appetite*, 144, 104470. doi: 10.1016/j.appet.2019.104470
- Strien, T. V. (1996). On the relationship between dieting and “obese” and bulimic eating patterns. *Int J Eat Disord*, 19(1), 83–92. doi:10.1002/(SICI)1098-108X(199601)19:1<83::AID-EAT10>3.0.CO;2-R.
- Sultson, H., Kukk, K., & Akkwemann, K. (2017). Positive and negative emotional eating have different associations with overeating and binge eating: Construction and validation of the Positive-Negative Emotional Eating Scale. *Appetite*, 116, 423–430. doi: 10.1016/j.appet.2017.05.035
- Svirko, E., & Hawton, K. (2007). Self-injurious behavior and eating disorders: The extent and nature of the association. *Suicide Life Threat Behav*, 37(4), 409–421. doi: 10.1521/suli.2007.37.4.409
- Şişman, S. (2012). Davranışsal inhibisyon sistemi/davranışsal aktivasyon sistemi ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 32(2), 1–22.
- Thayer, R. E. (2003). *Calm energy: How people regulate mood with food and exercise*. Oxford University Press, USA.
- Torrubia, R., Avila, C., Moltó, J., & Caseras, X. (2001). The Sensitivity to Punishment and Sensitivity to Reward Questionnaire (SPSRQ) as a measure of Gray's anxiety and impulsivity dimensions. *Pers Individ Differ*, 31(6), 837–862. doi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00183-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00183-5)
- Törneke, N., Luciano, C., & Salas, S. V. (2008). Rule-governed behavior and psychological problems. *Int J Psychol Psychol Ther*, 8(2), 141–156.
- van Strien, T., Konttinen, H., Homborg, J. R., Engels, R. C., & Winkens, L. H. (2016). Emotional eating as a mediator between depression and weight gain. *Appetite*, 100, 216–224. doi: 10.1016/j.appet.2016.02.034
- Waller, G., & Osman, S. (1998). Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women. *Int J Eating Disord*, 23(4), 419–424. doi: 10.1002/(sici)1098-108x(199805)23:4<419::aid-eat9>3.0.co;2-l
- Wildes, J. E., Ringham, R. M., & Marcus, M. D. (2010). Emotion avoidance in patients with anorexia nervosa: Initial test of a functional model. *Int J Eat Disord*, 43, 398–404. doi: 10.1002/eat.20730
- Williams, B. M., & Levinson, C. A. (2022). A model of self-criticism as a transdiagnostic mechanism of eating disorder comorbidity: A review. *New Ideas Psychol*, 66, 100949. doi: <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100949>
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21–7.
- Zekowitz, R. L., & Cole, D. A. (2020). Longitudinal relations of self-criticism with disordered eating behaviors and non-suicidal self-injury. *Int J Eat Disord*, 53(7), 1097–1107. doi: <https://doi.org/10.1002/eat.23284>

EXTENDED ENGLISH ABSTRACT**INTRODUCTION**

Emotional eating has long been a topic of research; however, the psychological processes associated with this condition are not fully understood. Emotional eating is defined as a behavioral strategy that takes place when a person has no physiological hunger and that person copes with the emotions experienced at that moment (Serin & Şanlıer, 2018). Studies on people with eating disorders or obesity reveal that emotional eating can be associated with these conditions (Eldregre & Agrad, 1996; van Strien, 1996; Waller & Osman, 1998). Numerous approaches in the literature have been employed in an attempt to explain emotional eating. Psychosomatic approaches argue that the hunger–fullness signals of people with binge eating behavior are disrupted, and when they feel intense emotions, they experience this situation as a physiological hunger (Bruch 1969; Canetti et al. 2002; Kaplan & Kaplan, 1957). Heather-ton & Baumeister (1991) defined emotional appetite as a coping mechanism that people employ to avoid negative emotions. Thayer (2003) explained that the experience of negative emotions is characterized by both low energy and a feeling of tension, which leads people to regulate these emotions and turn to food as a ready source of energy. Likewise, Acceptance and Commitment Therapy suggests that avoiding uncomfortable internal experiences has a central role in the emergence and establishment of behavioral problems. This process, conceptualized as experiential avoidance, can be defined as a person's reluctance to come into contact with bodily sensations, emotions, thoughts, memories, and impulses and take steps to reduce or change these subjective experiences (Yavuz, 2015). Studies have shown that experiential avoidance is a fundamental process in the onset and maintenance of eating disorders (Berman et al., 2009; Lillis et al, 2011). Different theoretical models have been put forward with studies on temperament. One of them, Cloninger's model, is widely employed in eating disorder research (Atiye et al, 2014). Recent studies using Cloninger's classification system have shown that different temperament traits such as sensitivity to reward and avoidance of harm can predict emotional eating levels (Berghoff, 2012; Ouellette et al., 2017; Rotella et al., 2018). The importance of self-critical behavior has been emphasized by numerous clinical approaches and theorists. Self-criticism is a very common situation in eating disorders (Dunkley, 2010). Studies show that when people are critical of themselves in an attacking manner, their negative affect increases and they experience feelings of shame and resort to eating behaviors to regulate these feelings (Costa et al, 2016; Williams & Levinson, 2022). Accordingly, self-criticism is considered to be a determinant psychological factor in people's eating behaviors (Duarte et al., 2017). This study aimed to evaluate the predictive effects of experiential avoidance, reward sensitivity, and self-criticism on emotional eating behavior. These processes may have different effects on positive and negative emotional eating states. The study hypothesizes that there will be a significant positive relationship between experiential avoidance and negative emotional appetite, a significant positive relationship between self-criticism and negative emotional appetite, and a

significant positive relationship between sensitivity to reward and positive emotional appetite. Additionally, experiential avoidance, self-criticism, and sensitivity to reward were expected to predict body mass index (BMI).

METHOD

The ethics committee of Istanbul Medipol University provided the necessary permissions prior to starting the study. A total of 377 university students (associate, undergraduate, graduate, and doctoral) between the ages of 18–35 years, 264 women (70%) and 113 men (30%) participated in the study, and 33 participants were excluded from the analysis due to missing answers or outliers. To reach the participants, professional groups of psychologists and master's/doctoral study groups were employed. The participants were given a socio-demographic form, "Emotional Appetite Questionnaire (EAQ)," "Acceptance and Action Questionnaire-2(AAQ-2)," "Behavioral Inhibition Behavioral Activation Scale (BIS/BAS)," and "Forms of Self-Criticizing and Self-Reassuring Scale (FSCRS)." The findings obtained were analyzed using the IBM SPSS 23.0 program. To analyze the data, independent groups t-test, analysis of variance, Pearson's correlation, and regression analysis were employed. The findings were statistically evaluated based on $p < 0.05$ significance level.

RESULTS

The average age of the participants was 26 years (age range 18–35 years, $SD=4.06$). In terms of educational status, 14 (3.7%) were associate degree students, 173 (45.9%) were undergraduate, 155 (41.1%) were graduate, and 35 (9.3%) were doctoral students. The mean BMI of the participants was found to be 23.88 (16–52, $SD=4.61$), and only 4 (1.9%) stated that they were diagnosed with an eating disorder by a mental health specialist. It was determined that self-criticism, experiential avoidance, and reward dependence predicted emotional eating. The variables that predicted negative emotional appetite were experiential avoidance, reassuring self, and hated self, whereas the variables that predicted positive emotional appetite were reassuring self and reward sensitivity subscales. Lastly, BMI was predicted by negative emotional appetite.

DISCUSSION

Our study showed that experiential avoidance is a factor that significantly explains eating in negative emotions and situations. Different findings from the literature are consistent with our findings, supporting that experiential avoidance plays a mediating role between food cravings and emotional eating (Fahrenkamp et al., 2019, Litwin et al., 2017, Fulton et al., 2012). The hating self sub-dimension, which is a highly destructive type of self-criticism, was also found to be a factor in predicting eating in negative emotions and situations. In the literature, various sources reported that self-criticism leads to significant changes in eating behavior (Claes & Muehlenkamp, 2014; Porter et al, 2018; Svirko & Hawton, 2007; Zerkowitz & Cole, 2020). These findings are consistent with our research findings. In light of these findings, people with eating disorders can be predicted to exhibit self-critical behavior to avoid feelings of shame. In our study, the last factor predicting eating in

negative emotions and situations was found to be comforting self. In the literature, the existence of a relationship between self-soothing/self-compassion and emotional eating was found mainly in studies carried out with clinical samples. Self-soothing has been shown to be effective in reducing the symptoms of eating disorders (Liss & Erchull, 2015) and to play a protective role against the formation of eating disorders (Koller et al., 2020). These findings are inconsistent with our research findings. This inconsistency between literature and research findings may be assumed to be due to the difference between clinical and healthy samples. Evaluation of the findings suggested that people without eating disorders resort to eating to show compassion and reward themselves when they experience intense emotions and situations. Examination of the relevant literature revealed that our study is one of the few that reveal the relationship between reward sensitivity and positive emotions and eating behavior in situations. Although some of the studies in the literature found a link between sensitivity to reward and overeating (Bonder et al, 2018; Torrubia et al., 2001), no significant relationship was observed in other studies using the BIS/BAS scale (Clark & Saules, 2013; Li et al., 2015; Gearhardt et al, 2009). This finding in our study can be explained by the fact that when people with high reward sensitivity experience positive emotions and situations, they show eating behavior in line with the function of increasing the experience of pleasure or maintaining the experienced positive emotions. In our study, the comforting self sub-dimension was another factor that predicts eating in positive emotions and situations. In the literature, it has been shown that positive emotions and states increase eating behaviors to the same degree as negative emotions (Danner et al., 2013; Macht et al, 2004), and positive emotions cause more food intake (Cardi et al., 2015). The self-reassurance scale emphasizes self-support and compassion (Alpay et

al., 2019). Studies are showing that this self-supportive attitude is associated with a tendency to show less emotional eating behavior (Serpell et al, 2019) and predicts recovery in the treatment of eating disorders (Kelly et al, 2013; Kelly et al, 2017). This may indicate that self-compassion repertoire may be an effective psychotherapeutic intervention by increasing eating behaviors, especially in positive emotions and situations, especially in people with restrictive eating behaviors. The findings of our study show that the eating behavior that people resort to in negative emotions or situations is highly influential on BMI. Although the starting point of the emotional eating literature is people with obesity (Kaplan & Kaplan, 1957), studies that compare different weight groups (van Strien et al., 2016) have revealed that emotional eating behavior is seen in every group. Different findings from the literature have shown that there is a link between emotional appetite and weight gain (Koenders & van Strien, 2011, Elfhag et al, 2007). These findings in the literature are shown to be in parallel with our research findings. Our study is the first to reveal the relationships between experiential avoidance, sensitivity to reward, self-criticism/self-soothing, and emotional appetite. Additionally, unlike numerous studies in the literature, a healthy sample was employed. The findings of the study show that there are significant relationships between the emotional eating scores of university students and self-criticism/self-soothing, sensitivity to reward, and experiential avoidance scores. In light of all findings, experiential avoidance can be argued to predict eating in negative emotions and situations, and clinical interventions to reduce experiential avoidance may have a therapeutic effect on emotional eating behavior.

Keywords: Emotional appetite, self-criticism, reward sensitivity, experiential avoidance.