

Tartu Ülikool

Sotsiaal- ja Haridusteaduskond

Psühholoogia Instituut

Hedvig Sultson

**EMOTSIONAALSE SÖÖMISE KÜSIMUSTIKU KONSTRUEERIMINE JA
VALIDEERIMINE**

Seminaritöö

Juhendaja: Kirsti Akkermann, PhD

Läbiv pealkiri: Emotsionaalse Söömise Küsimustik

Tartu 2014

KOKKUVÕTE

Emotsionaalse söömise küsimustiku konstrueerimine ja valideerimine

Käesoleva seminaritöö eesmärk oli koostada emotsionaalset söömist hindav küsimustik ja uurida selle konstruktivaliidsust. Uuringus osalenud 537 naise andmeid analüüsid osutus faktoranalüüsi tulemusena parimaks kahefaktoriline lahend, mis seletab ära suure osa andmete üldhajuvusest ning demonstreerib kogu- ja alaskaalade lõikes adekvaatset kuni kõrget sisereliaablust. Alaskaalad Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele ja Söömine vastusena positiivsetele emotsioonidele võrreldi Söömishäirete Hindamise Skaala (SHS) ja Emotsioonide Reguleerimise Raskuste Skaala (ERRS) kogu- ja alaskaaladega. Alaskaala Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele näitas head konvergentset valiidsust liigsöömishoogude uurimise osas. Samuti erinesid negatiivsetele ja positiivsetele emotsioonidele söömisega reageerijad mitte-reageerijatest SHS ja ERRS kogu- ja alaskaalade lõikes, mis viitab emotsionaalse söömise võimalikule seotusele söömispatoloogiaga. Kuna alaskaala Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele korrelatsiooniseosed SHS ja ERRS kogu- ja alaskaaladega on kõrgemad kui alaskaala Söömine vastusena positiivsetele emotsioonidele puhul, võib alaskaalat Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele pidada paljulubavaks mõõtevahendiks liigsöömishoogude uurimisel. Kuna positiivseid emotsioone on söömiskäitumise kontekstis vähe uuritud, on oluline alaskaala Söömine vastusena positiivsetele emotsioonidele tulemuste tõlgendamisse suhtuda ettevaatlikkusega.

Märksõnad: emotsionaalne söömine, liigsöömishoog, söömispatoloogia, söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele, söömine vastusena positiivsetele emotsioonidele

ABSTRACT

Construction and validation of the Emotional Eating Scale

The aim of the present paper was to construct an assessment scale for emotional eating and to assess its construct validity. Analysing data from a sample of 537 women, a two-factor model showed a good fit to the data, accounting for a large proportion of total variance and demonstrating good internal consistency for the overall scale and both subscales. Subscales Eating in Response to Negative Emotions and Eating in Response to Positive Emotions were compared to Eating Disorders Assessment Scale (SHS) and Estonian version of the Emotion Regulation Difficulties Scale (ERRS). Subscale Eating in Response to Negative Emotions showed good convergent validity in assessing binge eating. Differences between emotional eaters and non-emotional eaters across both subscales were also noted, indicating an association between emotional eating and eating pathology. As correlations between subscale Eating in Response to Negative Emotions and SHS and ERRS subscales were higher compared to the subscale Eating in Response to Positive Emotions, the former proves to be a valuable assessment scale for binge eating. Since the role of positive emotions in relation to eating has not been researched much, it is important to interpret the data from the subscale Eating in Response to Positive Emotions with caution.

Keywords: emotional eating, binge eating, eating pathology, eating in response to negative emotions, eating in response to positive emotions

SISUKORD

| | |
|--|----|
| KOKKUVÕTE..... | 2 |
| ABSTRACT..... | 3 |
| SISSEJUHATUS..... | 5 |
| Emotsionaalne söömine ja liigsöömishood..... | 5 |
| Ülevaade emotsionaalse söömise ja liigsöömishoogude teooriatest..... | 6 |
| <i>Psühhosomaatiline teooria</i> | 6 |
| <i>Põgenemisteooria</i> | 7 |
| <i>Söömise piiramine</i> | 7 |
| <i>Emotsionaalselt instrumentaalne söömine</i> | 7 |
| <i>Emotsiooniregulatsiooni raskused</i> | 8 |
| Positiivsete ja negatiivsete emotsioonide erinev mõju söömiskäitumisele..... | 9 |
| Ülevaade enesekohastest emotsionaalset söömist mõõtvatest küsimustikest..... | 10 |
| Töö eesmärk ja hüpoteesid..... | 11 |
| MEETOD..... | 11 |
| Valim..... | 11 |
| Küsimustikud..... | 12 |
| Protseduur..... | 12 |
| Andmeanalüüs..... | 13 |
| TULEMUSED..... | 13 |
| Faktoranalüüs..... | 13 |
| Sisereliaablus..... | 13 |
| Korrelatsiooniseosed..... | 14 |
| Keskmiste võrdlemine..... | 15 |
| ARUTELU..... | 17 |
| KIRJANDUSE LOETELU..... | 23 |
| LISA..... | 31 |
| TÄNUSÕNAD..... | 32 |

SISSEJUHATUS

Emotsionaalne söömine ja liigsöömishood

Emotsionaalse söömise all mõistetakse üldiselt tendentsi süüa vastusena negatiivsetele emotsioonidele (Bruch, 1973). Kuigi emotsionaalset söömist puudutav kirjandus toetub valdavalt negatiivsete emotsioonide uurimisele, on mitmed uurijad leidnud, et söömist vastusena positiivsetele emotsioonidele raporteeritakse sama palju kui negatiivsete emotsionaalsete seisundite poolt esile kutsutud söömist (Macht, Haupt, & Salwesky, 2004) ning võrreldes neutraalse meeleoluga võib positiivne suurendada toidutarbimist (Patel & Schlundt, 2001; Bongers, Jansen, Havermans, Roefs, & Nederkoorn, 2013).

Selleks, et mõista, miks emotsioonid avaldavad erinevat mõju söömiskäitumisele, on oluline analüüsida emotsiooni motivatsioonilisi komponente. Baasilistel emotsioonidel, nagu viha, hirm, kurbus ja rõõm, on eraldiseisvad motivatsioonilised komponendid (Frijda, 1986), mis on tugevalt seotud afekti füsioloogiliste korrelaatidega. Viha mobiliseerib kehas olevad varud, et valmistada inimest ette tegutsemiseks (Macht, 1999), kurbus seostub kognitiivsete protsesside ja motoorse aktiivsuse vähenemisega ning tähelepanu kitsenemisega vahetule füüsilisele keskkonnale, hirm käivitab võitle-või-põgene reaktsiooni, millega kaasneb vähenenud tähelepanu oma söömiskäitumisele, rõõm ja teised positiivsed emotsioonid on aga seotud suurenenud aktiivsuse ja võimega tajuda ning analüüsida stiimuleid (Frijda, 1986). On leitud, et vihasena esineb inimestel rohkem impulsiivset ja sensoorset söömist kui hirmu, kurbuse ja rõõmu korral (Macht & Simons, 2000), rõõm ning teised positiivsed emotsioonid suurendavad aga toidu meeldivust, tendentsi süüa tervislikult (Macht, 1999; Macht, Roth, & Ellgring, 2002) ja motivatsiooni nautida toitu (Macht, 1999; Macht & Simons, 2000).

Liigsöömishooge defineeritakse DSM-V-s kui kindla ajaperioodi kestel suurte toidukoguste tarbimist, mis ületavad enamike inimeste kogused samadel tingimustel ja sama aja jooksul, ning millega kaasneb kontrollikaotus söömise üle (American Psychiatric Association, 2013). Liigsöömishood esinevad nii *bulimia nervosa* (BN) kui liigsöömishäire (BED) kontekstis (APA, 2013). Kuna emotsionaalne söömine ja liigsöömishood esinevad sageli koos (Stice, Presnell, & Spangler, 2002; Van Strien, Engels, van Leeuwe, & Snoek, 2005), ei eristata tihti neid teineteisest. Mitmed uurimused on näidanud, et negatiivsed emotsioonid suurendavad tendentsi liigsöömishoogudeks BN ja BED puhul (Haedt-Matt & Keel, 2011; Chua, Touyz, & Hill, 2004; Gluck, Geliebter, Hung, & Yahav, 2004) ning BN

puhul raporteeritakse rohkem emotsionaalset söömist kui *anorexia nervosa* (AN) puhul (Courbasson, Rizea, & Weiskopf, 2008).

Kuigi emotsionaalne söömine ja liigsöömishood on seotud häirunud söömiskäitumisega, on alust arvata, et neid esineb ka normpopulatsiooni hulgas. Uuringud üliõpilastega on näidanud, et umbes 16-19%-l naissoost tudengitest esineb liigsöömishooge, samas kui meessoost üliõpilaste seas on see protsent 6-7 (Heatherton, Nichols, Mahamedi, & Keel, 1995; Lynch, Everingham, Dubitzky, Hartman, & Kasser, 2000). Sarnase tulemuse said ka Whiteside jt (2007), kes leidsid tudengeid uurides, et 8% meestest ja 20% naistest oli esinenud vähemalt üks liigsöömishoog nädalas viimase kolme kuu jooksul. Samuti raporteerivad üliõpilased tihti ebatervislikku söömiskäitumist (Dunn, Neighbors, & Larimer, 2003) ning normaalkaalus olevad psüühilise häireta inimesed võivad reguleerida oma negatiivseid emotsioone söömise abil (Macht, 1999; Macht & Simons, 2000). Seetõttu on oluline uurida emotsionaalset söömist ning liigsöömishooge ka tavapopulatsiooni kontekstis, sest uurimused näitavad, et need ei puuduta vaid häirega indiviide.

Ülevaade emotsionaalse söömise ja liigsöömishoogude teooriatest

Psühhosomaatiline teooria

Psühhosomaatiline teooria on üks varasemaid teooriaid emotsionaalse söömise kohta, mille pakkus välja Bruch (1964), kes märkas, et osadel inimestel on tihti raske oma afektiivseid seisundeid eristada näljatundest või söömistungist. Psühhosomaatilise teooria järgi jääb inimestel, kes on erinevaid emotsioone kogedes vastuvõtlikud söömisele, puudu interotseptiivsest teadlikkusest, mistõttu on neil raske adekvaatselt reageerida vistseraalsetele signaalidele, mis on seotud nälja- ja küllastumustundega (Van Strien & Ouwens, 2003). Van Strien jt (2005) leidsid häirunud söömiskäitumisega naisi uurides, et seos negatiivse afekti ja sellele järgnenud söömise vahel oli vahendatud interotseptiivse tundlikkuse vähesuse poolt, Courbassoni ja kolleegide uuringust aga ilmnes (2008), et katseisikud, kes omasid soodumust süüa vastusena sellistele emotsionaalsetele seisunditele, nagu viha ja ärevus, ilmutasid suuremat ebakindlust nälja- ja küllastumustundest arusaamisel. Lisaks on BN diagnoosiga naistel võrreldes kontrollgrupiga kehvem interotseptiivne tundlikkus, mistõttu on neil raskem aru saada ka erinevate emotsioonide füsioloogilistest korrelaatidest (Sim & Zeman, 2004).

Põgenemisteooria

Heatherton ja Baumeister (1991) väidavad, et nii emotsionaalne söömine kui ka liigsöömishood aitavad inimesel vältida ebameeldivat ja stressi tekitavat eneseteadlikkust, suunates tähelepanu enesega seotud informatsioonilt vahetule füüsilisele keskkonnale. Selline tähelepanu fookuse muutus võib aga alandada kontrolli söömise üle ning viia ülesöömiseni. Põgenemisteooria järgi väheneb liigsöömishoo kestel negatiivne afekt seetõttu, et inimene on vähem endast ja keskkonnast teadlik, ent pärast söömiseepisoodi lõppu, mil taastub teadlikkus endast ja ümbrusest, negatiivne afekt kõrgeneb. Kuna aga afekti liigsöömishoo kestel on metodoloogiliselt raske uurida, pole seni põgenemisteooriat kinnitatada ega ümber lükata suudetud (Haedt-Matt & Keel, 2011).

Söömise piiramine

Nii emotsionaalset söömist kui ka liigsöömishoogude etioloogiat on püütud seletada söömise piiramisega (Polivy & Herman, 1985). Kuna kognitiivse kontrolli hoidmine söömise üle on stressirohke, viib see hüperemotsionaalsuseni (Lindeman & Stark, 2001) ning kontrolli alanedes võivad emotsionaalne söömine ja liigsöömishood olla loomulikud reaktsioonid toidu piiramisele (Grilo, Shiffman, & Carter-Campbell, 1994). Burger ja Stice (2011) leidsid funktsionaalset magnetresonantskuvamist (fMRI) kasutades, et söömist piiravatel inimestel on võrreldes kontrollgrupiga toidu tarbimise hetkel suurenenud aktiivsus tasuootusega seotud ajupiirkondades. Samas on söömise piiramise teooria saanud palju kriitikat, sest mitmed uuringud on näidanud, et laboratoorsetes tingimustes kipuvad negatiivsete emotsioonide tekitamise järel tavapärasest rohkem sööma need katseisikud, kellel on kõrged skoorid lisaks piiramisele ka emotsionaalset söömist mõõtvatel skaaladel, samal ajal, kui ainult söömise piirajad enda söömiskäitumist ei muuda (Williams jt, 2002). Mitmed emotsionaalset söömist käsitlevad uuringud on näidanud liigsöömishoogude seotust negatiivse afekti ja emotsiooniregulatsiooni raskustega ka pärast piiramise mõju arvesse võtmist (Whiteside jt, 2007; Gianini, White, & Masheb, 2013). Seega võib söömise piiramine olla potentsiaalne liigsöömishoo esilekutsuja, ent mitte tingimata selle tekkeks vajalik komponent.

Emotsionaalne söömine kui õpitud käitumine

Emotsionaalse söömise kontekstis on välja pakutud emotsionaalse söömise kui õpitud käitumise teooria (Booth, 1994), mis on oma olemuselt väga sarnane afektiregulatsiooni mudeliga liigsöömishoogude puhul (Polivy & Herman, 1993). Mõlemad teooriad baseeruvad operantse tingimise printsiibil, mille järgi (üle)söömine on esile kutsutud negatiivse afekti

poolt ning seda hoiab alal negatiivne kinnitus (Meyer, Waller, & Waters, 1998). Inimene, kes kogeb negatiivseid afektiivseid seisundeid, sööb, et reguleerida, kontrollida ebameeldivaid emotsioone või neilt tähelepanu kõrvale juhtida (Wiser & Telch, 1999; Heatherton & Baumeister, 1991). Kogemuse väljavõtte meetodit kasutanud uurimustest on selgunud, et liigsöömishoo tõenäosus on kõige suurem päeval, mil kogetakse stabiilselt kõrget või järkjärguliselt kõrgenevat negatiivset afekti (Crosby jt, 2009; Smyth jt, 2007). Kuigi mitmed uuringud on kinnitanud hüpoteesi, et negatiivne afekt kahaneb pärast liigsöömishoogu BN ja BED diagnoosiga naistel (Deaver, Meidinger, Crosby, Miltenberger, & Smyth, 2003; Berg jt, 2013; Munsch, Meyer, Quartier, & Wilhelm, 2012), on osad uurijad leidnud, et liigsöömishoojärgne negatiivne afekt osutub kõrgemaks liigsöömishooeelsest (Haedt-Matt & Keel, 2011).

Emotsiooniregulatsiooni raskused

Emotsiooniregulatsiooni all viidatakse mehhanismidele, mille abil inimesed juhivad oma emotsioonide kogemist ja väljendamist (Gross, 1998). Selleks aga, et suuta oma emotsioone edukalt reguleerida, on vajalik suuta oma emotsioone identifitseerida ja aktsepteerida (Gratz & Roemer, 2004). Mitmed uurijad käsitlevad emotsionaalset söömist ja liigsöömishooge kui düsfunktsionaalseid emotsiooniregulatsiooni strateegiaid, mis vallanduvad seetõttu, et ligipääs funktsionaalsematele emotsiooniregulatsiooni strateegiatele on raskendatud või on neil inimestel kauem kestvamad ja intensiivsemad emotsioonid, mistõttu funktsionaalsemad emotsiooniregulatsiooni mehhanismid on vähem efektiivsed (Whiteside jt, 2007). Ka seostuvad liigsöömishood sagenenud emotsioonikeskse toimetulekustiili kasutamisega (Spoor, Bekker, van Strien, & van Heck, 2007), mis viitab emotsionaalsete sööjate kalduvusele stressiolukorras keskenduda probleemi aktiivse lahendamise asemel negatiivsete emotsioonide leevendamisele. Spoor ja kolleegid (2007) leidsid oma uuringus, et emotsionaalne söömine oli seotud kõrgenenud emotsioonikeskse toimetulekustiili kasutamisega ning see efekt ületas negatiivse afekti mõju. Seejuures saadi sarnane tulemus nii kliinilise kui normpopulatsiooni võrdluses. Samuti on leitud, et kõrge negatiivne afekt on seotud valmisolekuga vältida oma emotsionaalseid seisundeid ning suurenenud tendentsiga kasutada emotsioonikeskset toimetulekustiili (Turner, Larimer, Sarason, & Trupin, 2005; McWilliams, Cox, & Enns, 2003). Mitmed uurijad on leidnud, et raskused emotsiooniregulatsioonis seletavad ära olulise osa variatiivsusest liigsöömishoogude puhul nii kliinilise kui tavapopulatsiooni puhul (Czaja, Reif, & Hilbert, 2009; Whiteside jt, 2007; Gianini jt, 2013). Whiteside jt (2007) leidsid, et raskused emotsiooniregulatsioonis

seletasid ära olulise osa liigsöömishoogude variatiivsusest, isegi kui võeti arvesse selliseid muutujaid, nagu sugu, söömise piiramine ja hõivatus kehakaalust. Seejuures ennustasid raskused oma emotsioonidest arusaamisel ning emotsiooniregulatsiooni strateegiate puudumine kõige paremini liigsöömishoogude esinemist. Sarnase tulemuse said ka Gianini ja kolleegid (2013), kelle uuringus raskused emotsiooniregulatsioonis BED diagnoosiga naiste puhul ületasid samuti soo ja negatiivse afekti mõju. Lisaks esineb häirunud söömiskäitumisega inimestel raskusi oma emotsioonide identifitseerimisel (Wiser & Telch, 1999; Sim & Zeman, 2004) ja BN diagnoosiga naistel on nõrgem intertseptiivne teadlikkus, mistõttu emotsioonide identifitseerimine võtab neil kauem aega kui tervetel naistel (Sim & Zeman, 2004).

Positiivsete ja negatiivsete emotsioonide erinev mõju söömiskäitumisele

Mitmed uurijad on arvamusel, et negatiivsete ja positiivsete emotsioonide poolt esile kutsutud söömiseepisoodid on erinevad konstruktid (Van Strien jt, 2013; Macht & Simons, 2000). Uurides söömist vastusena erinevatele emotsioonidele nii loomulikus keskkonnas kui enesekohaseid küsimustikke kasutades, on leitud, et inimesed juhivad oma söömiskäitumist positiivsete ja negatiivsete emotsioonide kogemise korral erinevalt. Kogemuse väljavõtte meetodit kasutanud uuringud on näidanud, et negatiivne afekt tihti eelneb liigsöömishoogudele (Crosby jt, 2009; Smyth jt, 2007). Ka van Strien jt (2013) uuringus tarbisid emotsionaalsed sööjad kurva filmiklipi näitamisel järel rohkem toitu võrreldes rõõmsa või neutraalse katsetingimusega. Machti ja Simonsi (2000) uuringus raporteerisid katseisikud suurimat motivatsiooni süüa negatiivseid emotsioone kogedes, kusjuures erinevusi positiivse ja neutraalse meeleolu võrdluses ei ilmnenu. Samas on leitud ka vastupidiseid tulemusi. Bongers, Jansen, Houben ja Roefs (2013) kasutasid emotsioonide ja söömise vahelise seotuse mõõtmiseks implitsiitsete assotsiatsioonide testi (IAT), kus leiti, et emotsionaalsed sööjad sõid positiivse meeleolu tekitamise järel rohkem kui negatiivse. Samuti leidsid Evers, Adriaanse, de Ridder ja de Witt Huberts (2013) oma uuringus, et positiivsete emotsioonide tekitamise järel tarbisid katseisikud rohkem toitu kui neutraalse katsetingimuse korral, tarbitud toidukoguste osas erinevusi positiivse ja negatiivse katsetingimuse vahel aga ei ilmnenu.

Ülevaade enesekohastest emotsionaalset söömist mõõtvatest küsimustikest

Üks levinumaid emotsionaalse söömise mõõdikuid on kolmest alaskaalast koosnev Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ; van Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986), mis mõõdab emotsionaalset söömist, söömise piiramist ning eksternaalset söömist – söömist vastusena keskkonnas olevatele toidustiimulitele. Emotsionaalse söömise alaskaala mõõdab kalduvust süüa vastusena negatiivsetele emotsioonidele ning väited laaduvad kahele faktorile: söömine vastusena konkreetsetele ja söömine vastusena hägustele emotsioonidele. Emotional Eating Scale (EES) mõõdab söömist vastusena erinevatele emotsioonidele, mis jaotuvad kolmele alaskaalale: depressiivne meeleolu, ärevus, viha/frustratsioon (Arnou, Kenardy, & Agras, 1995). Karlssoni, Perssoni, Sjöströmo ja Sullivani (2000) edasiarendus Stunkard ja Messicki (1985) skaalast Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ-R18) mõõdab aga emotsionaalset söömist, söömise piiramist ja disinhibeeritud söömist. Geliebteri ja Aversa (2003) konstrueeritud skaala Emotional Appetite Questionnaire (EMAQ) mõõdab söömist vastusena positiivsetele (EMAQ-PE) ja negatiivsetele emotsioonidele (EMAQ-NE). DEBQ emotsionaalset söömist mõõtev alaskaala on demonstreerinud head ennustavat valiidsust ja kõrget sisereliaablust ($\alpha = .92 - .95$) normpopulatsiooni, ülekaaluliste ja häirunud söömiskäitumisega naiste peal (Van Strien jt, 1986; Van Strien jt, 2002), EES on näidanud head konstruktivaliidsust, kõrget sisereliaablust alaskaalade ja koguskaala ($\alpha = .78 - .89$; $\alpha = .94$) lõikes (Waller & Osman, 1998) ning TFEQ-R18 kasutamisel on ilmnenud kõrge sisereliaablus emotsionaalse söömise alaskaala ($\alpha = .85$) ja sarnane faktorstruktuur nii ülekaaluliste kui normaalkaaluliste inimeste puhul (Cappelleri jt, 2009). Ainsana söömist vastusena positiivsetele emotsioonidele mõõtev skaala EMAQ alaskaala EMAQ-PE on näidanud head eristavat valiidsust, korreleerudes madalalt DEBQ alaskaalaga, mis mõõdab söömist vastusena negatiivsetele emotsioonidele (Nolan, Halperin, & Geliebter, 2010). Samas on aga EMAQ-PE sisereliaablus ($\alpha = .57$) madalam EMAQ-NE ($\alpha = .78$) omast, mis viitab selle madalamale usaldusväärsele (Nolan jt, 2010). Mitte-emotsionaalsete sööjate eristamiseks emotsionaalsetest sööjatest on van Strien jt (2012) pakkunud välja eristamist 20. ning 80. protsentiili põhjal.

Kuigi emotsionaalse söömise skaalaid on välja töötatud mitmeid, ei ole selge, kuivõrd hästi mõõdab enesekohane küsimustik tegelikku söömiskäitumist. Loomulikult keskkonnas või laboris läbi viidud uuringud on andnud katseisikute tegeliku söömiskäitumise kohta vastakaid tulemusi. Domoff, Meers, Koball ja Musher-Eizenman (2013) kaasasid oma metaanalüüsi 12 uurimust, kus mõõdeti negatiivsete emotsioonide poolt esile kutsutud

söömist enesekohaste küsimustikega ning lisaks uuriti katseisikute toidu tarbimist laboratoorsetes tingimustes või nende loomulikus keskkonnas teatud ajavahemiku jooksul. Domoffi ja kolleegide (2013) järgi ennustas viies uuringus enesekohase küsimustikuga mõõdetud emotsionaalne söömine järgnevat toidu tarbimist: pärast Stroopi testi täitmist (Wallis & Hetherington, 2004), kurva filmiklipi vaatamist (Van Strien, Herman, Anschutz, Engels, & de Weerth, 2012) ning stressi tekitamist (Oliver, Wardle, & Gibson, 2000) tarbisid emotsionaalsed sööjad mitte-emotsionaalsetest sööjatest rohkem toitu. Mitmetes teistes eksperimentides emotsionaalsed sööjad mitte-emotsionaalsetest sööjatest rohkem toitu aga ei tarbinud (Evers, de Ridder, & Adriaanse, 2009; Adriaanse, de Ridder, & Evers, 2011). Royal & Kurtz (2010) leidsid aga, et emotsionaalne söömine ennustas tajutud söömiskäitumist, mille järgi emotsionaalsed sööjad uskusid end tarvitavat stressitingimustes rohkem toitu, kuigi tegelikku erinevust mitte-emotsionaalsete sööjatega võrdluses ei ilmnenu.

Töö eesmärk ja hüpoteesid

Käesoleva seminaritöö eesmärk on koostada eestikeelne emotsionaalset söömist hindav küsimustik, mis hindaks inimese kalduvust süüa eraldi vastusena negatiivsetele ja positiivsetele emotsioonidele. Konstruktivaliidsuse kontrollimiseks võrreldakse skaalat Söömishäirete Hindamise Skaala (SHS) ja Emotsioonide Reguleerimise Raskuste Skaalaga (ERRS).

Loetletud kirjandusele toetudes püstitati järgnevad hüpoteesid:

1. Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele on tugevamalt seotud liigsöömishoogude, söömise piiramise ning emotsiooniregulatsiooni raskustega kui söömine vastusena positiivsetele emotsioonidele ja negatiivsete emotsioonide poolt esile kutsutud söömise seos liigsöömisega püsib ka pärast söömise piiramise mõju arvesse võtmist.
2. Emotsionaalsed sööjad erinevad mitte-emotsionaalsetest sööjatest emotsiooniregulatsiooni raskuste, liigsöömishoogude ja söömise piiramise osas, ent erinevused on suuremad negatiivsete emotsioonide poolt esile kutsutud söömise puhul.

MEETOD

Valim

Antud uurimuses osalesid veebiuuringus „Isiksuse ja söömiskäitumise uuring” osalenud naised (N = 537) vanuses 13 – 61 eluaastat (M = 29.57; SD = 9.5). Käesolevast

valimist jäid välja mehed (N = 71), kuna neid oli naistega võrreldes ebaproportsionaalselt vähe.

Küsimustikud

Katses osalejatele anti TÜ Psühholoogia Instituudi veebiuuringute keskkonnas täitmiseks küsimustikepakett, millest käesoleva seminaritöö tarbeks kasutati alljärgnevaid küsimustikke.

Emotsioonide Reguleerimise Raskuste Skaala (DERS; Gratz & Roemer, 2004) eestikeelne versioon (ERRS; Vachtel & Akkermann, 2011) hindab emotsioonide reguleerimist ja koosneb kuuest alaskaalast: Raskused eesmärgipärasel tegevuses, Emotsionaalse selguse puudumine, Impulsikontrolli raskused, Emotsionaalsete reaktsioonide mitte-aktsepteerimine, Emotsioonide mitte-teadvustamine, Emotsiooniregulatsiooni strateegiate puudumine. Skaala koosneb 34 väitest ning küsimustiku täitjal tuleb hinnata 5-pallisel skaalal (1 – peaaegu mitte kunagi... 5 – peaaegu alati), kuivõrd sageli antud väide tema käitumist iseloomustab.

Söömishäirete Hindamise Skaala (SHS; Akkermann, Herik, Aluoja, & Järv, 2010, skaala saadaval autoritelt) hindab söömishäiretele iseloomulikke sümptomeid. Skaala koosneb 29-st väitest ning jaotub omakorda neljaks alaskaalaks: Söömise piiramine, Liigsöömine, Toidu väljutamine, Hõivatus välimusest ja kehakaalust. Küsimustiku täitja hindab 6-pallisel skaalal (5 – alati...0 – mitte kunagi), kuivõrd antud väited iseloomustavad tema söömiskäitumist.

Emotsionaalse Söömise Küsimustik (ESK)

Koostasime Kirsti Akkermann ja TÜ psühholoogia magistrandi Katrin Kukega erialasele kirjandusele ning kliinilise töö praktikale toetudes 30 väitest koosneva emotsionaalse söömise küsimustiku algversiooni, kus iga väide hindab 5-pallisel skaalal (4 – väga tihti, 3 – tihti, 2 – mõnikord, 1 – harva, 0 – mitte kunagi) inimese kalduvus süüa vastusena erinevatele emotsionaalsetele seisunditele. Küsimustiku algversioon on toodud välja Lisas 1.

Protseduur

Uuringukutset „Isiksuse ja söömiskäitumise uuringus” osalemiseks levitati nii sotsiaalvõrgustikus Facebook kui ka Tartu Ülikooli erinevate meililistide hulgas. Uuringus

osalemiseks tuli katses osalejatel end veebiuuringute keskkonnas <http://kaemus.psych.ut.ee> registreerida ning uuringukoodi sisestamise järel küsimustikepakett täita. Konkreetse seminaritöö tarbeks kasutati kolme küsimustiku andmeid. Käesoleva seminaritöö andmed on kogutud vahemikus september 2013 – märts 2014.

Andmeanalüüs

Andmeanalüüs viidi enamjaolt läbi statistilise andmetöötlusprogrammi IBM SPSS Statistics 20.0 abil. Töös viidi läbi faktoranalüüs peatelgede meetodil, Pearsoni korrelatsioonanalüüs ning gruppidevaheliseks võrdluseks kasutati mitteparameetrilist Mann-Whitney U testi. Küsimustiku sisereliaabluse uurimiseks mitternormaalselt jaotuva andmestiku peal kasutati vaba tarkvara statistikaprogrammi R paketti *coefficientsalpha*.

TULEMUSED

Faktoranalüüs

Faktoranalüüs 30-väitelise küsimustiku peal viidi läbi peatelgede meetod, kasutades ortogonaalset Varimax pööramist, kuna faktoritevaheline korrelatsioon ei ületanud .32 (Tabachnick & Fidell, 2007). Kaiseri kriteeriumi järgi toodi välja kaks faktorit, mille omaväärtus oli suurem kui 1. Koos seletasid kaks faktorit ära 62,97% andmete üldhajuvusest. Eemaldades järkjärguliselt väited, mille kommunaliteet jäi alla .45, jäi alles 19-väiteline faktorlahend nii, et esimesele faktorile laadusid 12, teisele 7 väidet. Pööratud väidete laadumine faktoritele ja kommunaliteetid on toodud ära allolevas tabelis (vt Tabel 1).

Esimene faktor seletab 40,06% üldhajuvusest ning koosneb 12 väitest. Esimese faktori väited viitavad inimese valmisolekule süüa vastusena negatiivsetele emotsioonidele, mistõttu nimetasime faktori Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele.

Teine faktor seletab ära 22,91% andmete üldhajuvusest ning koosneb 7 väitest. Teise faktori väited viitavad inimese valmisolekule süüa vastusena positiivsetele emotsioonidele, mistõttu nimetasime faktori Söömine vastusena positiivsetele emotsioonidele.

Sisereliaablus

Küsimustiku sisereliaabluse arvutamiseks leiti Cronbachi alfa nii esimese ja teise faktori kui ka kogu küsimustiku kohta. Esimese faktori, teise faktori ja kogu küsimustiku sisereliaablus oli hea - koguskaala $\alpha = .86$, alaskaala Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele $\alpha = .88$ ja Söömine vastusena positiivsetele emotsioonidele $\alpha = .73$. Alaskaala

Söömise vastusena negatiivsetele emotsioonidele väidete omavahelised korrelatsioonid olid vahemikus .50 - .72 ning korrelatsioonikoefitsiendid koguskaalaga vahemikus .7 - .85, alaskaala Söömise vastusena positiivsetele emotsioonidele väidete omavahelised korrelatsioonid olid vahemikus .53 - .75 ja korrelatsioonikoefitsiendid koguskaalaga .6 - .77.

Tabel 1. Emotsionaalse Söömise Küsimustiku pööratud faktorlaadungid ning kommunaliteetid (N = 537).

| Väide | Faktor 1 | Faktor 2 | Kommunaliteetid |
|---|------------|------------|-----------------|
| 1. Pahurana kipun ma sööma. | .86 | .12 | .76 |
| 2. Mul on kalduvus süüa, kui ma olen endast väljas. | .85 | .06 | .73 |
| 3. Pettumust tundes kipun ma sööma. | .84 | .15 | .74 |
| 4. Mul on tahtmine süüa, kui ma olen ärritunud. | .83 | .06 | .70 |
| 5. Mul on tahtmine süüa, kui ma olen pinges või ärev. | .79 | .05 | .62 |
| 6. Mul on kalduvus süüa, kui ma olen kurb. | .79 | .13 | .64 |
| 7. Kui ma tunnen end abituna, on mul soov süüa. | .78 | .18 | .65 |
| 8. Kui ma olen rahutu, on mul kalduvus süüa. | .77 | .09 | .61 |
| 9. Mul on soov süüa, kui olen solvunud. | .76 | .17 | .60 |
| 10. Mul on soov süüa, kui ma olen vihane. | .76 | .13 | .59 |
| 11. Mul on kalduvus süüa, kui ma tunnen end üksildasena. | .70 | .20 | .54 |
| 12. Kui mind vaevab süütunne, tekib mul soov süüa. | .69 | .18 | .51 |
| 13. Kui ma tunnen end teotahtelisena, tekib mul soov süüa. | .12 | .83 | .70 |
| 14. Millestki vaimustuses olles tekib mul soov süüa. | .22 | .80 | .69 |
| 15. Hea tuju tekitab minus soovi süüa. | .08 | .78 | .62 |
| 16. Kui ma tunnen end energiast pakatavana, on mul soov süüa. | .08 | .78 | .60 |
| 17. Elevusse sattudes kipun ma sööma. | .28 | .77 | .68 |
| 18. Enesekindlus tekitab minus tahtmise süüa. | .05 | .72 | .51 |
| 19. Mul on tahtmine süüa, kui ma tunnen enesega rahulolu. | .08 | .71 | .51 |

Korrelatsiooniseosed

Muutujatevaheliste korrelatsiooniseoste hindamiseks kasutati Pearsoni korrelatsioonanalüüsi. Korrelatsiooniseosed ESK kahe alaskaala ning SHS ja ERRS kogu- ja alaskaalade skooridega on toodud välja Tabelis 2. ESK alaskaala Söömise vastusena negatiivsetele emotsioonidele korreleerus statistiliselt oluliselt SHS ja ERRS üldskooride ning kõigi nende alaskaaladega, ESK alaskaala Söömise vastusena positiivsetele emotsioonidele korreleerus statistiliselt oluliselt SHS ja ERRS üldskooride ning kõigi nende alaskaaladega, v.a Söömise piiramine, Toidu väljutamine ja Emotsioonide mitte-teadvustamine. Hoides muutujat Söömise piiramine kontrolli all, osutus seos alaskaala Söömise vastusena

negatiivsetele emotsioonidele ja SHS alaskaala Liigsöömine vahel statistiliselt oluliseks ($r = .77, p < .001$).

Tabel 2. Korrelatsiooniseosed Emotsionaalse Söömise Küsimustiku alaskaalade Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele ja Söömine vastusena positiivsetele emotsioonidele ning SHS ja ERRS üldskooride ning alaskaalade vahel ($N = 537$).

| Skaalad | Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele | Söömine vastusena positiivsetele emotsioonidele |
|--|---|---|
| SHS üldskoor | .64** | .18** |
| Söömise piiramine (SHS) | .23** | -.02 |
| Toidu väljutamine (SHS) | .33** | .08 |
| Hõivatus välimusest ja kehakaalust (SHS) | .50** | .18** |
| Liigsöömine (SHS) | .78** | .26** |
| ERRS üldskoor | .40** | .23** |
| Raskused eesmärgipärasest tegevuses (ERRS) | .34** | .14** |
| Emotsionaalse selguse puudumine (ERRS) | .32** | .23** |
| Impulsi kontrolli raskused (ERRS) | .20** | .15** |
| Emotsionaalsete reaktsioonide mitte-aktsepteerimine (ERRS) | .35** | .21** |
| Emotsioonide mitte-teadvustamine (ERRS) | .09* | .02 |
| Emotsiooniregulatsiooni strateegiate puudumine (ERRS) | .28** | .19** |

Märkus: * - $p < .05$ – statistiliselt oluline korrelatsiooniseos; ** - $p < .01$ – statistiliselt oluline korrelatsiooniseos.

Keskmiste võrdlemine

Gruppide võrdlemiseks jagati uuringus osalenud isikud ESK faktorskooride kvartiilide alusel nelja gruppi: negatiivsetele emotsioonidele söömise reageerijad ($N = 134$), negatiivsetele emotsioonidele söömise mitte-reageerijad ($N = 134$), positiivsetele emotsioonidele söömise reageerijad ($N = 134$), positiivsetele emotsioonidele söömise mitte-reageerijad ($N = 134$). Toetudes loetud kirjandusele, mille järgi positiivsete ja negatiivsete emotsioonide poolt esile kutsutud söömine on erinevad konstruktid, võrreldi emotsionaalseid sööjaid mitte-emotsionaalsete sööjatega eraldi alaskaalade lõikes nii, et allpool alumist kvartiili olijaid käsitleti mitte-emotsionaalsete, ülalpool ülemist kvartiili emotsionaalsete sööjatena. Gruppide paariviisilisteks võrdlusteks viidi läbi mitteparameetriselised Mann-Whitney U testid.

Erinevused negatiivsetele emotsioonidele söömisega reageerijate ja mitte-reageerijate vahel on toodud välja Tabelis 3. Gruppide vahel ilmnemise statistiliselt olulised erinevused SHS ja ERRS üldskooride ja kõigi nende alaskaalade, v.a ERRS alaskaala Emotsioonide mitte-teadvustamine puhul. Erinevused positiivsetele emotsioonidele söömisega reageerijate ning mitte-reageerijate vahel on toodud välja Tabelis 4. Gruppide vahel ilmnemise statistiliselt olulised erinevused SHS, ERRS üldskooride ning kõigi nende alaskaalade, v.a Söömise piiramine ja Emotsioonide mitte-teadvustamine vahel.

Tabel 3. Erinevused negatiivsetele emotsioonidele söömisega reageerijate ja mitte-reageerijate vahel Mann-Whitney U testi põhjal.

| Skaalad | Negatiivsetele emotsioonidele söömisega mitte-reageerijad (N = 134) | Negatiivsetele emotsioonidele söömisega reageerijad (N = 134) | U | Z | p |
|--|---|---|---------|--------|----------|
| | Keskmine astak | Keskmine astak | | | |
| SHS üldskoor | 78.82 | 189.59 | 1517.50 | -11.72 | p < .001 |
| Söömise piiramine (SHS) | 111.75 | 156.42 | 5929.50 | -4.73 | p < .001 |
| Toidu väljutamine (SHS) | 105.09 | 163.13 | 5037.00 | -6.94 | p < .001 |
| Hõivatus välimusest ja kehakaalust (SHS) | 90.87 | 177.46 | 3131.00 | -9.17 | p < .001 |
| Liigsöömine (SHS) | 70.88 | 197.59 | 453.50 | -13.42 | p < .001 |
| ERRS üldskoor | 91.48 | 156.79 | 3593.00 | -7.16 | p < .001 |
| Raskused eesmärgipärasel tegevuses (ERRS) | 94.94 | 153.30 | 4022.00 | -6.5 | p < .001 |
| Emotsionaalse selguse puudumine (ERRS) | 96.78 | 151.44 | 4251.00 | -6.04 | p < .001 |
| Impulsikontrolli raskused (ERRS) | 107.85 | 140.28 | 5624.00 | -1.76 | p < .001 |
| Emotsionaalsete reaktsioonide mitte-aktsepteerimine (ERRS) | 94.38 | 153.87 | 3952.00 | -6.60 | p < .001 |
| Emotsioonide mitte-teadvustamine (ERRS) | 116.04 | 132.03 | 6638.50 | -1.76 | .078 |
| Emotsiooniregulatsiooni strateegiate puudumine (ERRS) | 100.52 | 147.67 | 4715.00 | -5.20 | p < .001 |

Tabel 4. Erinevused positiivsetele emotsioonidele söömisega reageerijate ja mitte-reageerijate vahel Mann-Whitney U testi põhjal.

| Skaalad | Positiivsetele emotsioonidele söömisega mitte-reageerijad (N = 134) | Positiivsetele emotsioonidele söömisega reageerijad (N = 134) | U | Z | p |
|--|---|---|---------|-------|----------|
| | Keskmine astak | Keskmine astak | | | |
| SHS üldskoor | 112.65 | 156.35 | 6050.50 | -4.62 | p < .001 |
| Söömise piiramine (SHS) | 134.10 | 134.90 | 8924.00 | -.09 | .932 |
| Toidu väljutamine (SHS) | 114.99 | 154.01 | 6363.50 | -4.89 | p < .001 |
| Hõivatus välimusest ja kehakaalust (SHS) | 114.84 | 154.16 | 6343.00 | -4.16 | p < .001 |
| Liigsöömine (SHS) | 104.27 | 164.73 | 4927.00 | -6.39 | p < .001 |
| ERRS üldskoor | 102.05 | 145.08 | 4966.50 | -4.73 | p < .001 |
| Raskused eesmärgipärasest tegevuses (ERRS) | 107.24 | 140.10 | 5594.50 | -3.62 | p < .001 |
| Emotsionaalse selguse puudumine (ERRS) | 102.32 | 144.82 | 4999.50 | -4.69 | p < .001 |
| Impulsikontrolli raskused (ERRS) | 112.60 | 134.95 | 6243.00 | -2.49 | p < .001 |
| Emotsionaalsete reaktsioonide mitte-aktsepteerimine (ERRS) | 101.21 | 145.88 | 4865.50 | -4.95 | p < .001 |
| Emotsioonide mitte-teadvustamine (ERRS) | 120.30 | 127.56 | 7175.00 | -.80 | .423 |
| Emotsiooniregulatsiooni strateegiade puudumine (ERRS) | 105.28 | 141.98 | 4966.50 | -4.73 | p < .001 |

ARUTELU

Antud seminaritöö eesmärk oli luua emotsionaalset söömist hindav skaala, mis mõeldaks eraldi söömist vastusena negatiivsetele ja positiivsetele emotsioonidele. Algsest 30 väitest jäi faktoranalüüsi tulemusena alles 19, millest esimesele alaskaalalale - Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele – laadusid 12, teisele – Söömine vastusena positiivsetele emotsioonidele – 7 väidet. Koguskaala psühhomeetriselised omadused on head: kahefaktoriline lahend seletab ära suure osa andmete üldhajuvusest ning skaala sisereliaablus on kõrge. Alaskaala Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele sisereliaablus on samuti kõrge ning kõrge korrelatsiooniseos SHS alaskaalaga Liigsöömine demonstreerib

alaskaala head konvergentset valiidsust. EKS alaskaala Söömine vastusena positiivsetele emotsioonidele sisereliaablus on esimese alaskaala omast madalam, mis viitab selle nõrgemale sisemisele konsistentsusele ning usaldusväarsusele. Seetõttu võib pidada alaskaalat Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele paljulubavaks mõõtevahendiks, alaskaala Söömine vastusena positiivsetele emotsioonidele tulemuste tõlgendamisse tuleb aga suhtuda ettevaatlikkusega.

Käesoleva seminaritöös püstitatud esimene hüpotees leidis kinnitust. ESK alaskaala Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele on tugevamalt seotud SHS, ERRS üldskooride ja nende alaskaaladega kui alaskaala Söömine vastusena positiivsetele emotsioonidele. Alaskaala Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele korreleerus kõige enam SHS alaskaalaga Liigsöömine, mis on kooskõlas uurimustega, mille kohaselt negatiivne afekt tihti eelneb liigsöömisshoole (Crosby jt, 2009; Smyth jt, 2007). Samuti on inimestel, kel esineb liigsöömisshooge, kõrgemad skoorid emotsionaalset söömist mõõtvatel skaaladel (Oliver jt, 2000; Van Strien jt, 2012). Kuna alaskaala Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele ja SHS alaskaala Liigsöömine vahel oli statistiliselt oluline kõrge korrelatsiooniseos, on emotsionaalset söömist liigsöömisshoogudest üsna raske eristada, kuna tihti esinevad need paralleelselt. Sarnaselt on mitmetes uuringutes leitud, et emotsionaalne söömine on seotud liigsöömisshoogudega nii kliinilise kui tavapopulatsiooni puhul (Van Strien jt, 2005; Stice jt, 2002) ning samuti ennustab emotsionaalne söömine liigsöömisshoogude esinemise sagedust (Stice jt, 2002).

Ilmnesid statistiliselt olulised korrelatsiooniseosed ka ERRS koguskoori ning selle alaskaalade ning ESK alaskaala Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele vahel. Mitmed uurijad on välja toonud, et raskused emotsiooniregulatsioonis seletavad ära olulise osa variatiivsusest liigsöömisshoogude puhul nii häirega indiviidide kui ka tavapopulatsiooni puhul (Czaja jt, 2009; Whiteside jt, 2007, Gianini jt, 2013). Ka antud seminaritöös ilmnes mõõdukas seos ERRS üldskooriga. Samuti ilmnesid statistiliselt olulised korrelatsiooniseosed alaskaaladega Emotsionaalsete reaktsioonide mitte-aktsepteerimine, Emotsionaalse selguse puudumine ning Emotsiooniregulatsiooni strateegiate puudumine, mis on kooskõlas Whiteside jt (2007) uurimusega, mille järgi raskused oma emotsioonidest arusaamisel ning emotsiooniregulatsiooni strateegiate puudumine ennustasid liigsöömisshoogude esinemise tõenäosust DERSi alaskaaladest kõige paremini. Mõõdukas statistiliselt oluline korrelatsiooniseos alaskaalaga Emotsiooniregulatsiooni strateegiate puudumine viitab sellele, et emotsionaalsetel sööjatel võivad olla vähem funktsionaalsed emotsiooniregulatsiooni strateegiaid, mistõttu kipuvad nad oma negatiivset afekti söömise abil reguleerima.

Alaskaala Söömine vastusena positiivsetele korrelatsiooniseos SHS koguskoori ja alaskaalaga Liigsöömine oli nõrk, ent statistiliselt oluline. Mitmete uurijate arvates erineb positiivsete emotsioonide poolt esile kutsutud söömine söömisest vastusena negatiivsetele emotsioonidele (Van Strien jt, 2013). Nolan ja kolleegid (2010) leidsid, et Emotional Appetite Questionnaire (EMAQ) alaskaala, mis mõõdab söömist vastusena positiivsetele emotsioonidele, korreleerus negatiivselt DEBQ emotsionaalse söömise alaskaalaga. Samuti on leitud, et inimeste motivatsioon süüa on kõige kõrgem negatiivseid emotsioone kogedes, võrreldes neutraalse või positiivse meeleoluga (Macht & Simons, 2000). Samas on leitud, et kõrge positiivne afekt liigsöömishoogudega indiviididel võib viia ülesöömiseni juhul, kui toitu tajutakse nauditavana (Dingemans, Martijn, van Furth, & Jansen, 2009). Ka on inimesed, kes kogevad kõrget positiivset afekti, altid sellistele riskikäitumistele, nagu ülesöömine ning uimastite ja alkoholi tarvitamine (Martin jt, 2002; Cyders & Smith, 2008). Seega võib spekuloida, et positiivne afekt võib teatud tingimustel viia liigsöömishoogudeni, suurendades motivatsiooni süüa, sest toit pakub naudingut. Alaskaalaga Söömise piiramine statistiliselt olulist korrelatsiooniseost ei ilmnenu, mis on kooskõlas uurimustega, mille kohaselt söömist piiravad inimesed tarbivad kontrollgrupist rohkem toitu negatiivse katsetingimuse, ent mitte positiivse korral (Jiang, King, & Prinyawiwatkul, 2014). ERRS koguskoori ning kõikide ERRS alaskaaladega peale Emotsioonide mitte-teadvustamine ilmnedid nõrgad statistiliselt olulised korrelatsiooniseosed.

Võttes arvesse piiramise mõju, püsis statistiliselt oluline korrelatsiooniseos ESK alaskaala Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele ning SHS alaskaala Liigsöömine vahel. Kuigi mitmed uuringud on viidanud sellele, et stressirohkes olukorras kognitiivne kontroll söömise üle kahaneb, mis omakorda teeb inimesed haavatavamaks liigsöömishoogudele (Wallis & Hetherington, 2004; Ward & Mann, 2000; Lattimore & Maxwell, 2004), pole mitmetes uuringutes seost ülesöömise ja söömise piiramise vahel suudetud kinnitada (Van Strien & Ouwens, 2003; Chua jt, 2004). Üks võimalik seletus sellele on see, et liigsöömishoosid esinevad neil söömist piiravatel inimestel, kellel on kalduvus negatiivseid emotsioone söömise abil reguleerida. Williams jt (2002) leidsid oma uurimuses, et need söömist piiravad indiviidid, kellel olid madalad skoorid emotsionaalset söömist mõõtvat skaalal, ei söönud kontrollgrupist rohkem. Teisalt võib söömise piiramisest olulisemaks osutada kõrge negatiivne afekt ning raskused emotsiooniregulatsioonis. Mitmed uuringud on kinnitanud, et emotsiooniregulatsiooni raskused või tendents kasutada emotsioonile keskendunud toimetulekustiili seletavad ära olulise osa liigsöömishoogude

variatiivsusest, isegi kui võtta arvesse piiramise mõju (Whiteside jt, 2007; Spoor jt, 2007; Czaja jt, 2009; Gianini jt, 2013).

Antud seminaritöö raames püstitatud teine hüpotees leidis samuti kinnitust. Negatiivsetele emotsioonidele söömisega reageerijad erinesid mitte-reageerijatest statistiliselt oluliselt nii SHS koguskoori kui ka alaskaalade Söömise piiramine, Liigsöömine, Hõivatus välimusest ja kehakaalust ning Toidu väljutamine osas. See on kooskõlas mitmete uurimustega, mille järgi emotsionaalne söömine on seotud ülekaalulisuse, BN sümptomaatika ning liigsöömishoogudega (Lindeman & Stark, 2001). Kuna Söömishäirete Hindamise Skaala (Akkermann jt, 2010) hindab BN ja AN iseloomulike sümptomite esinemist, on gruppide erinevusi arvesse võttes võimalik järeldada, et emotsionaalne söömine seostub häirunud söömiskäitumisega ja negatiivsetele emotsioonidele söömisega reageerijate seas võib esineda häirega indiviide. Ka erinevused ERRS koguskoori ning selle alaskaalade lõikes on kooskõlas sellega, et emotsionaalne söömine on seotud emotsiooniregulatsiooni raskustega (Whiteside jt, 2007). Positiivsetele emotsioonidele söömisega reageerijaid erinesid mitte-reageerijatest samuti kõigi SHS ja ERRS kogu- ja alaskaalade skooride, v.a Söömise piiramine ja Emotsioonide mitte-teadvustamine osas. Kuna gruppidevahelised erinevused on statistiliselt olulised, ei saa kõrvale jätta võimalust, et ka positiivsed emotsioonid võivad olla seotud söömispatoloogiaga. Seejuures on aga erinevused emotsionaalsete ja mitte-emotsionaalsete sööjate vahel suuremad alaskaala Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele lõikes, mis viitab sellele, et negatiivsete emotsioonide poolt esile kutsutud söömine seostub tugevamalt häirunud söömiskäitumisega.

Emotsionaalse Söömise Küsimustiku alaskaala Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele mahub antud seminaritöö tulemusi arvestades kahe teooria raamistikku: emotsionaalne söömine kui õpitud käitumine ja põgenemisteooria. Mõlema teooria üheks eelduseks on, et söömist kutsub esile vajadus reguleerida või kontrollida negatiivset afekti (Wiser & Telch, 1999; Heatherton & Baumeister, 1991). Antud seminaritöös ilmnes kõrge korrelatsiooniseos SHS alaskaalaga Liigsöömine, millest võib järeldada, et negatiivsete emotsioonide kogemise järgselt võib emotsionaalsetel sööjatel esineda liigsöömishooge. Samuti erinesid mitte-emotsionaalsed sööjad emotsionaalsetest sööjatest ERRS üldskoori ning alaskaalade skooride poolest, mis viitab sellele, et emotsionaalsed sööjad võivad negatiivset afekti kogedes kasutada sellist düsfunktsionaalset emotsiooniregulatsiooni strateegiat nagu ülesöömine, et leevendada ja kontrollida oma emotsioone või nende eest põgeneda. Põgenemisteooria järgi negatiivne afekt pärast söömist taas suureneb, kuna eneseteadlikkus naaseb (Heatherton & Baumeister, 1991), emotsionaalse söömise kui õpitud käitumise teooria

kohaselt negatiivne afekt väheneb, kuna söömine toimib emotsioone reguleerivalt (Meyer jt, 1998). Antud andmete põhjal pole võimalik teha järeldusi söömisele järgneva afekti kohta, mistõttu jääb lahtiseks, kumma teooria raamistikku negatiivsete emotsioonide poolt esile kutsutud söömine mahub.

Käesoleval seminaritööl on mitmeid kitsaskohti. Antud seminaritöö raames konstrueeritud skaala on enesekohane, mis tähendab seda, et katseisikutel võib ilmned a kolmekordne meenutamiskalle: neil tuleb retrospektiivselt meenutada oma emotsioone, söömiskäitumist ning nende omavahelist seost (Evers jt, 2009). Seetõttu on oht, et emotsionaalset söömist mõõtvad küsimustikud annavad rohkem informatsiooni selle, kuidas indiviid tajub emotsioonide seotust söömisega, mitte aga tegeliku söömiskäitumise kohta. Mitmed uuringud on sarnase seose ka avastanud (Royal & Kurtz, 2010; Adriaanse jt, 2011). Seetõttu hetkel, mil ei ole uuritud, kas emotsionaalsed sööjad ka tegelikult söövad mitte-emotsionaalsetest sööjatest negatiivset afekti kogedes rohkem, pole võimalik teha järeldusi selle kohta, kuivõrd hästi antud küsimustik tegelikku söömiskäitumist mõõdab.

Teiseks kitsaskohaks on alaskaala Söömine vastusena positiivsetele emotsioonidele madalam sisereliaablus. Samuti on antud töös positiivsete emotsioonide mõju söömiskäitumisele oluliselt vähem kajastatud kui negatiivse afekti. Kuigi positiivsetele emotsioonidele söömisega reageerivad erinesid mitte-reageerijatest SHS ja ERRS alaskaalade lõikes, on olemasolevale kirjandusele toetudes raske erinevustele põhjendust leida, sest positiivseid emotsioone on emotsionaalse söömise ning häirunud söömiskäitumise kontekstis vähe uuritud. Seetõttu tuleks küsimustiku edaspidisel kasutamisel alaskaala Söömine vastusena positiivsetele emotsioonidele andmete tõlgendamisse suhtuda ettevaatlikkusega.

Tulevikus oleks kindlasti otstarbekas uurida skaala konstruktivaliidsust kogemuse väljavõtte meetodi (*ecological momentary assessment*, EMA; Stone & Shiffman, 1994) abil. Kogemuse väljavõtte meetodil on mitmeid eeliseid enesekohaste küsimustike ning laboratoorsete uuringute ees. Kuna mõõtmine toimub katseisiku loomulikus keskkonnas, on see meetod suurema ökoloogilise valiidsusega kui enesekohased küsimustikud. Ka aitab kogemuse väljavõtte meetodi kasutamine vähendada retrospektiivset kallutatust oma emotsioonide ning käitumise tõlgendamisel (Teasdale & Fogarty, 1979), kuna teostatakse mitmekordset mõõtmist ja potentsiaalne ajavahemik käitumise ning selle hindamise vahel on väiksem. Samuti on tänu mitmekordsetele mõõtmistele võimalik hinnata afekti muutusi ajas. Emotsioonide muutuste jälgimine võimaldaks ühelt poolt kinnitada Emotsionaalse Söömise Küsimustiku konstruktivaliidsust, teisalt aga kinnitada või ümber lükata hüpoteesi, mille kohaselt negatiivne afekt söömisepisoodi järgselt väheneb.

Emotsionaalset söömist võiks uurida ka kliinilise valimi peal, et veenduda, kas skaala psühhomeetriselised omadused ning faktorstruktuur sarnanevad tavavalimi omale. Võrdlemise tulemusena oleks võimalik teha täpsemaid järeldusi emotsionaalse söömise olemuse ning selle söömispatoloogiaga seotuse kohta. Positiivsete emotsioonide mõju söömiskäitumisele võiks samamoodi edasi uurida, sest antud seminaritööst selgus, et emotsionaalsed sööjad erinevad mitte-emotsionaalsetest sööjatest SHS ja ERRS alaskaalade lõikes, mis näitab, et seos positiivse afekti ja emotsiooniregulatsiooni raskuste ning BN ja AN sümptomaatikaga on olemas.

Antud seminaritöö kasulikkus seisneb selles, et võimaldati luua mõõtevahend emotsionaalse söömise hindamiseks. Skaala kahefaktoriline lahend seletab ära suure osa andmete variatiivsusest. Ootuspäraselt oli ESK alaskaala Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele statistiliselt oluliselt korreleeritud SHS koguskoori ning SHS alaskaaladega, mis võimaldab järeldada, et negatiivsete emotsioonide poolt esile kutsutud söömine seostub söömispatoloogiaga, kuna SHS hindab BN ja AN iseloomulikku sümptomaatikat. Kui selgub, et alaskaala Söömine vastusena negatiivsetele emotsioonidele ennustab liigsöömishoogude esinemist kogemuse väljavõtte meetodil, on võimalik konkreetset alaskaalat kasutada ühe alternatiivina liigsöömishoogude uurimisel, kuna kogemuse väljavõtte meetodi kasutamine söömiskäitumise uurimiseks on keeruline ja ajamahukas.

KIRJANDUSE LOETELU

- Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. D., & Evers, C. (2011). Emotional eating: eating when emotional or emotional about eating? *Health Psychology, 26*(1), 23-39.
- Akkermann, K., Herik, M., Aluoja, A., & Järv, A. (2010). Söömishäirete Hindamise Skaala. TÜ Psühholoogia Instituut, skaala saadaval autoritelt.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, V*.
- Arnou, B., Kenardy, J., & 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*, 79–90.
- Berg, K. C., Peterson, C. B., Crosby, R. D., Cao, L., Engel, S. G., Mitchell, J. E., & Wonderlich, S. A. (2013). *Journal of Abnormal Psychology, 122*(1), 111-118.
- Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A., & Nederkoorn, C. (2013). Happy eating. The underestimated role of overeating in a positive mood. *Appetite, 67*, 74 – 80.
- Bongers, P., Jansen, A., Houben, K., & Roefs, A., (2013). Happy eating: The Single Target Implicit Association Test predicts overeating after positive emotions. *Eating Behaviors, 14*, 348-355.
- Booth, D.A. (1994). *Psychology of nutrition*, 89-91. London: Taylor & Francis.
- Bruch, H. (1964). Psychological aspects in overeating and obesity. *Psychosomatics, 5*, 269–274.
- Bruch, H. (1973). *Eating disorders*. Riverside: Behavior Science Book Service.

- Burger, K. S., Stice, E. (2011). Relation of dietary restraint scores to activation of reward-related brain regions in response to food intake, anticipated intake, and food pictures. *NeuroImage*, 55, 233 – 239.
- Cappelleri, J. C., Bushmakin, A. G., Gerber, R. A., Leidy, N. K., Sexton, C. C., Lowe, M. R., & Karlsson, J. (2009). Psychometric analysis of the Three-Factor Eating Questionnaire-R21: results from a large diverse sample of obese and non-obese participants. *International Journal of Obesity*, 33, 611-620.
- Chua, J. L., Touyz, S., & Hill, A. J. (2004). Negative mood-induced overeating in obese binge eaters: An experimental study. *International Journal of Obesity*, 28, 606 – 610.
- Courbasson, C. M., Rizea, C., & Weiskopf, N. (2008). Emotional Eating among Individuals with Concurrent Eating and Substance Use Disorders. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6, 378 – 388.
- Crosby, R. D., Wonderlich, S. A., Engel, S. G., Simmonich, H., Smyth, J., & Mitchell, J. E. (2009). Daily mood patterns and bulimic behaviors in the natural environment. *Behavior Research and Therapy*, 47, 181-188.
- Cyders, M. A., & Smith, G. T. (2008). Emotion-based dispositions to rash action. Positive and negative urgency. *Psychological Bulletin*, 134, 348-351.
- Czaja, J., Reif, W., & Hilbert, A. (2009). Emotion regulation and binge eating in children. *International Journal of Eating Disorders*, 42, 356–362.
- Deaver, C. M., Meidinger, A., Crosby, R., Miltenberger, R. G., & Smyth, J. (2003). An evaluation of affect and binge eating. *Behavior Modification*, 27, 578–599.
- Dingemans, A. E., Martijn, C. M., Jansen, A. T. M., & van Furth, E. F. (2009). The effect of suppressing negative emotions on eating behaviour in binge eating disorder. *Appetite*, 52, 51-57.

- Domoff, S. E., Meers, M. R., Koball, A. M., & Musher-Eizenman, D. R. (2013). The validity of the Dutch Eating Behavior Questionnaire: some critical remarks. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. Springer International Publishing: Switzerland 2013.
- Dunn, E. C., Neighbors, C., & Larimer, M. E. (2003). Assessing readiness to change binge eating and compensatory behaviors. *Eating Behaviors*, 4, 305–314.
- Evers, C., Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. D., & de Witt Huberts, J. C. (2013). Good mood food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. *Appetite*, 68, 1-7.
- Evers, C., de Ridder, D. T. D., & Adriaanse, M. A. (2009). Assessing yourself as an emotional eater: mission impossible? *Health Psychology*, 28(6), 717-725.
- Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 3, 341-347.
- Gianini, L. M., White, A., M., & Masheb, R. M. (2013). Eating pathology, emotion regulation, and emotional overeating in obese adults with binge eating disorder. *Eating Behaviors*, 14, 309-313.
- Gluck, M. E., Geliebter, A., Hung, J., & Yahav, E. (2004). Cortisol, hunger, and desire to binge eat following a cold stress test in obese women with binge eating disorder. *Psychosomatic Medicine*, 66, 876 – 881.
- Gratz, K. L., & Roemer, L., (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.

- Grilo, C. M., Shiffman, S., & Carter-Campbell, J. T. (1994). Binge eating antecedents in normal weight non-purging females: Is there consistency? *International Journal of Eating Disorders*, 16, 239–249.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Haedt-Matt, A. A., & Keel, P. K. (2011). Revisiting the Affect Regulation Model of Binge Eating: A Meta-Analysis of Studies Using Ecological Momentary Assessment. *Psychological Bulletin*, 137(4), 660 – 681.
- Hair, J. S., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate Data Analysis*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110, 86–108.
- Heatherton, T. F., Nichols, P., Mahamedi, F., & Keel, P. (1995). Body weight, dieting, and eating disorder symptoms among college students. *The American Journal of Psychiatry*, 152, 1623–1629.
- Jiang, Y., King, J. M., & Prinyawiwatkul, W. (2014). A review of measurement of relationships between food, eating behavior and emotion. *Trends in Food Science & Technology*, 36, 15-28.
- Karlsson, J., Persson, L. O., Sjöström, L., & Sullivan, M. (2000). Psychometric properties and factor structure of the three-factor eating questionnaire (TFEQ) in obese men and women: results from the Swedish obese subjects (SOS) study. *International Journal of Obesity*, 24(12), 1715-1725.
- Lattimore, P. & Maxwell, L. (2004). Cognitive load, stress, and disinhibited eating. *Eating Behaviors*, 5, 315-324.

- Lindeman, M., & Stark, K. (2001). Emotional eating and eating disorder psychopathology. *Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention*, 9, 251–259.
- Lynch, W. C., Everingham, A., Dubitzky, J., Hartman, M., & Kasser, T. (2000). Does binge eating play a role in the self-regulation of moods? *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 35(4), 298–313.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33, 129–139.
- Macht, M., Haupt, C., & Salewsky, A. (2004). Emotions and eating in everyday life. Application of the experience-sampling method. *Ecology of Food and Nutrition*, 43(4), 11–21.
- Macht, M., Roth, S., & Ellgring, H. (2002). Chocolate eating in healthy men during experimentally induced sadness and joy. *Appetite*, 39, 147–158.
- Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65–71.
- Martin, L. R., Friedman, H. S., Tucker, J. S., Tomlinson-Keasey, C., Criqui, M. H., & Schwartz, J. E. (2002). A life course perspective on childhood cheerfulness and its relation to mortality risk. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1155–1165.
- McWilliams, L. A., Cox, B. J., & Enns, M. W. (2003). Use of the Coping Inventory of Stressful Situations in a clinical sample: Factor structure, personality correlates, and prediction of distress. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 1371–1385.
- Meyer, C., Waller, G., & Waters, A. (1998). Emotional states and bulimic psychopathology. *The neurobiological basis of eating disorders*, 271–289.
- Munsch, S., Meyer, A. H., Quartier, V., & Wilhelm, F. H. (2012). Binge eating in binge eating disorder: A breakdown of emotion regulatory process? *Psychiatry Research*, 195, 118–124.

- Nolan, L. J., Halperin, L. B., & Geliebter, A. (2010). Emotional Appetite Questionnaire. Construct validity and relationship with BMI. *Appetite*, 54, 314-319.
- Oliver, G., Wardle, J. & Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, 62, 853-865.
- Patel, K. A., & Schlundt, D. G. (2001). Impact of moods and social context on eating behavior. *Appetite*, 36(2), 111–118.
- Polivy, J., & Herman, P. C. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. *American Psychologist*, 40, 193–201.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1993). Etiology of binge eating: Psychological mechanisms. *Binge eating: Nature, assessment, and treatment*. New York: Guilford Press.
- Royal, J. D., & 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.
- Sim, L., & Zeman, J. (2004). Emotion awareness and identification skills in adolescent girls with bulimia nervosa. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 760–771.
- Smyth, J. M., Wonderlich, S. A., Heron, K. E., Sliwinski, M. J., Crosby, R. D., Mitchell, J. E., & Engel, S. G. (2007). Daily and momentary mood and stress are associated with binge eating and vomiting in bulimia nervosa patients in the natural environment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 629-638.
- Spoor, S. T. P., Bekker, M. H. J., van Strien, T., & van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48, 368-376.
- Stice, E., Presnell, K., Spangler, D. (2002). Risk factors for binge eating onset in adolescent girls: A 2-year prospective investigation. *Health Psychology*, 21, 131–138.

- Stone, A. A., & Shiffman, S. (1994). Ecological momentary assessment (EMA) in behavioral medicine. *Annals of Behavioral Medicine*, 16, 199-202.
- Stunkard, A. J., & Messick, S. (1985). The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition, and hunger. *Journal of Psychosomatic Research*, 29, 71-83.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Allyn & Bacon.
- Teasdale, J. D., & Fogarty, S. J. (1979). Differential effects of induced mood on retrieval of pleasant and unpleasant events from episodic memory. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 248-257.
- Turner, A. P., Larimer, M. E., Sarason, I. G., & Trupin, E. W. (2005). Identifying a negative mood subtype in incarcerated adolescents: Relationship to substance use. *Addictive Behaviors*, 30, 1442-1448.
- Vachtel, I., & Akkermann, K. (2011). Emotsioonide regulatsiooni raskuste skaala konstrueerimine. *Magistriprojekt kliinilises psühholoogias*. Psühholoogia Instituut: Tartu Ülikool.
- Van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutierrez-Maldonado, J., Ferrer-Garcia, M., Botella, C., & Banos, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20-25.
- Van Strien, T., Engels, R. C. M. E., van Leeuwe, J. F. J., & Snoek, H. M. (2005). The Stice model of overeating: Tests in clinical and non-clinical samples. *Appetite*, 45, 205–213.
- Van Strien, T., Frijeters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behaviour Questionnaire for assessment of restrained, emotional and external eating behaviour. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315.

- Van Strien, T., Herman, C. P., Anschutz, D. J., Engels, R. C., & de Weerth, C. (2012). Moderation of distress-induced eating by emotional eating scores. *Appetite*, 58(1), 277-284.
- Van Strien, T., & Ouwens, M. A. (2003). Counterregulation in female obese emotional eaters: *Eating Behaviors*, 3, 329–340.
- Waller, G., & Osman, S. (1998). Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered woman. *International Journal of Eating Disorders*, 23, 419-424.
- Wallis, D. J., & 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, 39-46.
- Ward, A., & Mann, T. (2000). Don't mind if I do: Disinhibited eating under cognitive load. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 753-763.
- Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D., Lo, T., & Larimer, M. (2007). Difficulties regulating emotions: Do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect? *Eating Behaviors*, 8, 162–169.
- Williams, J. M. G., Healy, H., Eade, J., Windle, G., Cowen, P. J., & Green, M. W. jt. (2002). Mood, eating behaviour and attention. *Psychological Medicine*, 32, 469–481.
- Wiser, S., & Telch, C. F. (1999). Dialectical behavior therapy for binge eating disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 755–768.

LISA

Lisa 1. Emotsionaalse Söömise Küsimustiku algversioon.

1. Mul on kalduvus süüa, kui ma tunnen end üksildasena.
2. Ülevas meeleolus kipun ma sööma.
3. Mul on soov süüa, kui ma olen vihane.
4. Pettumust tundes kipun ma sööma.
5. Mul on kalduvus süüa, kui ma olen endast väljas.
6. Kui ma tunnen end energiast pakatavana, on mul soov süüa.
7. Väsinuna tekib mul tahtmine süüa.
8. Mul on tahtmine süüa, kui ma tunnen enesega rahulolu.
9. Tüdimust tundes tekib mul soov süüa.
10. Kui ma olen rahutu, on mul kalduvus süüa.
11. Hea tuju tekitab minus soovi süüa.
12. Kui ma tunnen kadedust, tekib mul tahtmine süüa.
13. Mul on tahtmine süüa, kui ma olen ärritunud.
14. Söömine aitab mul rahuneda.
15. Mul on kalduvus süüa, kui ma olen tujust ära.
16. Kui mul midagi õnnestub, luban endal süüa.
17. Pahurana kipun ma sööma.
18. Kui ma tunnen end abituna, on mul soov süüa.
19. Elevusse sattudes kipun ma sööma.
20. Mul on kalduvus süüa, kui ma tunnen igavust.
21. Kui ma tunnen end teotahtelisena, on mul kalduvus süüa.
22. Mul on tahtmine süüa, kui ma olen pinges või ärev.
23. Millestki vaimustuses olles tekib mul soov süüa.
24. Söömine aitab mul häbitunnet leevendada.
25. Mul on soov süüa, kui ma tunnen end närvilisena.
26. Enesekindlus tekitab minus tahtmise süüa.
27. Mul on soov süüa, kui olen solvunud.
28. Kui mind vaevab süütunne, tekib mul soov süüa.
29. Mul on kalduvus süüa, kui ma olen kurb.
30. Armunud olles tekib mul tahtmine süüa.

TÄNUSÕNAD

Soovin tänada oma juhendajat Kirsti Akkermanni põhjalikkuse ja asjakohaste nõuannete, Karin Tähte ja Uku Vainikut abivalmiduse ja andmetöötluselase suunamise, Katrin Kukke töö tagasisidestamise ning täiendavate ettepanekute, Andero Uusbergi ja Helen Uibot antud skaala uuringusse kaasamise ning kõiki uuringus osalejaid nende osaluse eest.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis Dspace.

Hedvig Sultson