

Een onderzoek naar de invloed van labeling op de affectieve staat

**Het label 'emotionele eter' als opheffingsmechanisme
van cognitieve dissonantie**

Masterthesis

Auteur: Mayke Wilmink

Studentnummer: 3162354

Begeleidster: Jessie de Witt Huberts

Master Klinische- en Gezondheidspsychologie
Faculteit Sociale Wetenschappen

Universiteit Utrecht

25 Mei 2012



Universiteit Utrecht

Samenvatting

In huidig onderzoek is gekeken naar de invloed van labeling van de eigen persoon als emotioneel eter op cognitieve dissonantie die zich uit in een negatieve affectieve staat van een persoon. Gesteld werd dat door het toevoegen van een nieuwe cognitie, "Ik ben emotioneel eter", het gevoel van ongerief, de cognitieve dissonantie, dat veroorzaakt werd door feedback waarin naar voren kwam dat personen te veel hadden gegeten zou af nemen. Participanten die de mogelijkheid kregen zichzelf emotioneel eter te noemen zouden een minder negatieve affectieve staat ervaren dan personen die niet de mogelijkheid kregen zichzelf te labelen als emotioneel eter.

Resultaten van het onderzoek lieten echter een andere uitkomst zien. De personen die geen mogelijkheid kregen om zichzelf te labelen als emotioneel eter lieten uiteindelijk een significant positievere affectieve staat zien na de normoverschrijding dan de personen die wel de mogelijkheid kregen zichzelf te labelen of te attribueren als emotioneel eter. Een verklaring voor deze resultaten ligt hoogstwaarschijnlijk in het feit dat de personen die de mogelijkheid kregen zichzelf te labelen als emotioneel eter als het ware 'met de neus op de feiten' werden gedrukt. Doordat zij een vragenlijst kregen over emotioneel eten werd het duidelijk dat het onderzoek over het eigen eetgedrag ging en voelden zij zich daarover vermoedelijk uiteindelijk minder goed dan personen die een vragenlijst kregen over vrijetijdsbesteding.

Abstract

In the present study we looked at if labeling oneself as an emotional eater would influence the cognitive dissonance that was expressed by the negative affective state of a person. Put forward was the hypothesis that by introducing a new cognition: "I am an emotional eater", the experienced cognitive dissonance, that is expressed by a feeling of inconvenience and was caused by the negative feedback about eating too much food, would decrease. Participants who were offered the opportunity to name themselves emotional eaters should then experience less negative affect than participants who did not get that possibility. Instead participants who did not get the chance to label themselves as emotional eaters had significantly less negative affect than participants who got offered the possibility to label themselves as emotional eaters.

An explanation for the results could be that the attention of the persons who got the possibility to label themselves as an emotional eater was drawn to the actual purpose of the study. Presumably because filling in the emotional eating questionnaire drew their attention to the fact that the study was about their eating habits and they felt more negative than participants who got the questionnaire about recreational and daily activities.

Voorwoord

Voor u ligt de scriptie 'Een onderzoek naar de invloed van labeling op de affectieve staat, het label emotioneel eter als opheffingsmechanisme van cognitieve dissonantie'. Een onderzoek binnen het brede onderzoeksgebied van de sociale wetenschappen. Deze scriptie is geschreven binnen het kader van mijn afstuderen aan de faculteit Sociale Wetenschappen aan de Universiteit Utrecht.

Dit onderzoek is verricht in de periode van september 2011 tot en met mei 2012. Mijn begeleidster van de Universiteit Utrecht was Jessie De Witt-Huberts. Mijn dank gaat uit naar haar, zonder haar begeleiding zou deze scriptie niet in deze vorm tot stand zijn gekomen. Tevens wil ik mijn ouders bedanken voor hun onvoorwaardelijke steun, zij lieten mij meerdere malen weten trots op mij te zijn tijdens de loop van het onderzoek.

Daarnaast wil ik natuurlijk alle mensen bedanken die bereid waren mee te werken aan het onderzoek in het laboratorium.

Mayke Wilmink

Amsterdam, mei 2012.

Inhoudsopgave

Een onderzoek naar de invloed van labeling op de affectieve staat: Het label 'emotionele eter' als opheffingsmechanisme van cognitieve dissonantie	5
Methode	8
<i>Participanten</i>	8
<i>Procedure</i>	8
<i>Instrumenten</i>	9
Affectieve staat.....	9
Cognitieve dissonantie	10
Dissonantiereductie.....	10
Sociodemografische kenmerken	11
Resultaten	11
<i>Randomisatiecheck</i>	11
<i>Manipulatiecheck</i>	11
<i>Hoofdanalyse</i>	12
Discussie.....	13
Gerefereerde literatuur	16
Bijlage	19
Bijlage 1 Informatiebrief	19
Bijlage 2 Informed Consent Formulier	20
Bijlage 3 Positive and Negative Affect Schedule (PANAS).....	21
Bijlage 4 Feedbackformulier.....	22
Bijlage 5 Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)	23
Bijlage 6 Fillervragenlijst	24
Bijlage 7 Debriefingsformulier	25

Een onderzoek naar de invloed van labeling op de affectieve staat: Het label 'emotionele eter' als opheffingsmechanisme van cognitieve dissonantie

Vandaag de dag ervaren één op de drie adolescenten overgewicht en zijn één op de tien personen zwaarlijvig. In 2015 zal het aantal van mensen met overgewicht gestegen zijn naar 2.3 biljoen, dit zijn evenveel mensen als de populaties van China, Europa en de Verenigde Staten bij elkaar opgeteld (Nguyen & El-Serag, 2009). De overvloedige beschikbaarheid, toegankelijkheid en agressieve marketing van voedsel wordt gezien als een veroorzaker van het hoge aantal mensen met overgewicht. De daarbij komende verminderde fysieke activiteit van mensen zorgt voor gewichtstoename en uiteindelijk voor overgewicht en zwaarlijvigheid (Van Strien, Herman, & Verheijden, 2009). Maar dat is natuurlijk niet de enige factor die mee speelt in deze tendens. Steeds vaker wordt onderzoek gedaan naar factoren liggend binnen de persoon zelf.

Het menselijk eetgedrag is gevoelig voor een range aan factoren die los staan van hongergevoel of energiebehoefte en die een risico vormen voor overconsumptie en overgewicht. Één dergelijke factor is emotie en specifiek de aanwezigheid van negatief affect. Negatief affect refereert aan het spectrum van negatieve emoties zoals angst, droevigheid, boosheid en schuld (Fay & Finlayson, 2011). De tendens om meer te eten dan men normaliter doet als reactie op negatief affect noemt men emotioneel eten (Konttinen, Mänistö, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen, & Haukkala, 2010). Verschillende theorieën proberen het fenomeen emotioneel eten te verklaren. De belangrijkste theorie die dit tracht te doen is de psychosomatische theorie over zwaarlijvigheid van (Bruch, 1964). De primaire gedachte die in deze theorie centraal staat is dat bij obese personen geobserveerd wordt dat zij reageren met overeten in reactie op negatieve emoties terwijl personen met een normaal gewicht andere meer aangepaste coping mechanismen gebruiken en niet meer gaan eten in reactie op negatieve emoties (Nguyen-Rodriguez, Unger, & Spruijt-Metz, 2009). Door Van Strien en Ouwens (2003) wordt eenzelfde idee beschreven. Uit hun onderzoek blijkt dat emotioneel eten verklaard wordt door het verminderde interoceptieve bewustzijn van personen. Dit houdt in dat de personen die overeten niet in staat zijn om hongergevoel of gevoel van verzadigd zijn te onderscheiden en ook niet voelen of ze last hebben van een ander ongemak, zodat ze eten in reactie op elk gevoel van opwindings. Schachter en Singer (1962) beschrijven een gelijkende theorie over emoties en cognities. Hieruit komt naar voren

dat de cognities die bij de persoon aanwezig zijn door eerdere ervaringen het framework leveren waarmee de persoon zijn gevoelens begrijpt en labelt. Zij stellen dan ook dat het de cognitie is die bepaalt of de fysiologische staat van opwinding wordt verklaard als boosheid, angst of blijheid. Aansluitend op bovenstaand onderzoek van Van Strien en Ouwens (2003) kan dan dus gesteld worden dat wanneer de cognitie van een persoon, die gevormd is door eerdere ervaringen, bepaalt dat diegene zich angstig of boos voelt en dus een negatief affect ervaart dit bij personen met een verminderd interoceptief bewustzijn kan leiden tot overeten.

Er heerst echter nog veel tegenstrijdigheid over het bestaan van het fenomeen emotioneel eten. Een normale reactie op emotionele opwinding of stress is namelijk verlies van eetlust. Dit leidt automatisch tot verminderd eten en uiteindelijk tot gewichtsverlies (Greeno & Wing, 1994). Zij beschrijven het fysiologische mechanisme waarbij door negatieve emoties hormonen vrijkomen die eetgedrag inhiberen. In de DSM-IV-TR wordt echter duidelijk dat naast de verminderde eetlust welke wordt beschreven als één van de kernsymptomen van een klassieke depressieve episode een kenmerk van een dysthyme stoornis het te veel eten is in reactie op een depressieve stemming (American Psychiatric Association, 2000). Wat gesteld kan worden is dat overeten als reactie op stress dus eigenlijk helemaal niet als een normale reactie beschouwd kan worden. Toch geven veel mensen aan een emotionele eter te zijn. Een reden voor deze tegenstrijdigheid zou kunnen zijn dat experimentele inductie van emoties inderdaad niet tot meer eten leidt en dat het bewijs voor emotioneel eten vooral gebaseerd is op retrospectieve reports of zelfrapportage (Evers, De Ridder & Adriaanse, 2009). Het lijkt er dus op dat hoewel emoties niet tot een toename in voedsel inname leiden, mensen wel aangeven een emotionele eter te zijn. In huidig onderzoek wordt een mogelijke verklaring voor deze discrepantie voorgesteld gebaseerd op het principe van cognitieve dissonantie; wanneer mensen achteraf spijt hebben van hun eetgedrag zij een naar gevoel ervaren en dit proberen op te heffen door zichzelf een emotionele eter te noemen. Gesteld wordt dus dat de bevinding dat mensen zichzelf als emotionele eter bestempelen terwijl ze daadwerkelijk niet meer eten tijdens negatieve emoties dit doen als poging om de door hun ervaren cognitieve dissonantie op te heffen en dus als verklaring achteraf te gebruiken voor hun overeten.

Wanneer personen geconfronteerd worden met eigen gedragingen die irrationeel of immoreel zijn dan ervaart men een ongemakkelijk gevoel. Overeten leidt bij veel personen tot dit ongemakkelijke gevoel en dit kan zich uiten in gevoelens van schuld en schaamte (Lyons, 1998). Het gevoel van ongerief dat veroorzaakt wordt door een actie die in druist

tegen de meestal positieve opvatting van de eigen persoon wordt cognitieve dissonantie genoemd (Aronson, Wilson, & Akert, 2005). De dissonantie is het sterkste en meest verstoring als het gedrag van mensen het zelfbeeld bedreigt. Maar dissonantie veroorzaakt altijd ongemak, en als reactie probeert men dit gevoel te verminderen. Er zijn drie manieren om cognitieve dissonantie op te heffen. De eerste is door middel van gedragsverandering, een persoon die te veel heeft gegeten en dus cognitieve dissonantie ervaart kan in reactie op het overeten gaan hardlopen zodat men zich wellicht minder slecht gaat voelen over het eigen eetgedrag. Bij de tweede manier om cognitieve dissonantie op te lossen probeert men het eigen gedrag te verantwoorden door de dissonante cognitie aan te passen. Een voorbeeld van deze manier is dat een persoon de cognitie: "Ik heb teveel gegeten en dat is slecht" verandert naar "Ik heb teveel gegeten, dat doet iedereen wel eens". Hierdoor verantwoordt de persoon het eigen gedrag en zal de dissonantie afnemen. Als laatste kan men ook het gedrag verantwoorden door een nieuwe cognitie toe te voegen (Aronson et al., 2005). De laatste genoemde manier om de dissonantie op te heffen sluit aan op huidig onderzoek. Personen kunnen een nieuwe cognitie toe voegen door zichzelf te labelen, ook wel attribueren, als emotioneel eter, dit is een methode om het eigen gedrag te benoemen (Markus, 1977).

Het bovenstaande principe waar uit wordt gegaan van het verantwoorden van het eigen gedrag door een nieuwe cognitie toe te voegen kan een goede verklaring zijn voor de huidige onderzoeksvraag. In huidig onderzoek wordt gesteld dat overeten zorgt voor een gevoel van ongerief, dan wel cognitieve dissonantie. Het gevoel van ongerief dat voortkomt uit overeten komt waarschijnlijk voort uit het huidige schoonheidsideaal wat heerst onder bijvoorbeeld vrouwen: hoe dunner hoe beter (Dittmar & Howard, 2004). Beschreven wordt zelfs dat bij vrouwen het kopen van een reep chocolade al zorgt voor een gevoel van schaamte (Rozin, 1999). Het gevoel van ongemak dat men dus zal ervaren na het overeten, de cognitieve dissonantie, wil men oplossen. Dit kan dus gedaan worden door laatstgenoemde strategie toe te passen: een nieuwe cognitie toevoegen, waardoor het eigen gedrag aanvaardbaar wordt. De nieuwe cognitie die gevormd wordt na het overeten zal daardoor als volgt kunnen luiden: Ik ben een emotionele eter. Doordat gedrag dat tijdens een emotionele staat gebeurd als minder erg wordt gezien dan hetzelfde gedrag in een neutrale staat (Pizarro, Uhlmann & Salovey, 2003), zal het jezelf labelen als een emotioneel eter een goede manier zijn om cognitieve dissonantie te reduceren omdat er dan wordt uitgegaan van het feit dat men in een emotionele staat verkeerde tijdens het eten.

Er is tot op heden nog weinig onderzoek gedaan naar het gebruik van het label emotioneel eter als methode om cognitieve dissonantie te verminderen of op te heffen. In dit onderzoek gaat onderzocht worden of de dissonantie, die zich uit in een negatief affect wat veroorzaakt wordt door het overeten, gereduceerd kan worden. De cognitieve dissonantie wordt in huidig onderzoek geïnduceerd door personen feedback te geven waarin feitelijk gezegd wordt dat ze teveel gegeten hebben. Participanten krijgen daarna de kans zichzelf als emotioneel eter te benoemen. Het label emotioneel eter wordt dan gebruikt om de cognitieve dissonantie te reduceren of op te heffen. Het negatieve affect van de personen zal dan hypothetisch meer richting het positieve affect gaan.

Methode

Participanten

Aan huidig onderzoek hebben 50 participanten deelgenomen (22% mannen). Na het bekijken van de z-scores bleken er vier participanten te zijn met afwijkende scores ($Z > 3$) op negatief affect. De vier participanten hadden afwijkende scores op alle drie de meetmomenten: T0, T1 en T2. Deze participanten werden verwijderd uit de verdere analyses. Dit resulteerde in een groep van 46 participanten (23,9% man) met een gemiddelde leeftijd van 20.86 ($SD = 5.56$) jaar en gemiddelde gewicht van 67.74 ($SD = 13.46$). Het gemiddelde streefgewicht van de gehele groep lag lager dan het werkelijke gewicht, namelijk 63.51 kilogram ($SD = 9.83$). Personen gaven aan gemiddeld 4.23 kilogram ($SD = 3.63$) lichter te willen zijn. Dit werd beschouwd als een gunstige situatie en tevens een voorwaarde om de cognitieve dissonantie te induceren. De participanten werden random toegeschreven aan de twee verschillende onderzoekscondities (Emotioneel eten conditie: $n=24$; controle conditie: $n= 22$).

Procedure

De participanten zijn geworven middels een e-mail, door face to face contact of door het krijgen of vinden van een flyer. Telkens werd dezelfde informatie verstrekt aangaande het doel en onderwerp van het onderzoek. Namelijk dat het onderzoek zou gaan over emotionaliteit en inschatten en dat er onderzocht ging worden hoe emotionaliteit samenhangt met het inschatten van bepaalde hoeveelheden voedselwaren. Wanneer de participanten zich meldden in de onderzoekskamer ging een standaard protocol van start. De participanten werd duidelijk gemaakt door middel van een informatiebrief (Zie bijlage 1) dat deelname vrijwillig en anoniem was en dat op elk moment kon worden besloten te stoppen met de

deelname. Vervolgens moesten de participanten aangeven geïnformeerd te zijn over het onderzoek door middel van een informed consent formulier (Zie bijlage 2). Hierna kon begonnen worden aan het onderzoek achter één van de computers in het laboratorium. In het laboratorium was het grotendeels stil en participanten waren door wanden afgesloten van stimuli om hen heen.

Allereerst werd de affectieve staat van de participanten gemeten (T0)(Zie bijlage 3 voor de vragenlijst). Daarna werd cognitieve dissonantie geïnduceerd door middel van een inschattingstaak. Hiervoor moesten participanten van vier voedselwaren inschatten hoeveel 20 gram was, hierna moesten zij deze geschatte hoeveelheid etenswaren opeten. Participanten werd verteld dat het opeten van het voedsel nodig was om weegfouten te voorkomen. Na deze twee onderdelen afgerond te hebben werd op het computerscherm aangegeven dat de respondenten de proefleidster moesten roepen. Deze kwam vervolgens langs om de borden met voedselwaren weg te halen. De participanten hadden dan enkele minuten pauze. In deze pauze werd door de proefleidster een feedbackformulier ingevuld waarop de hoeveelheden in grammen en kilocalorieën stonden die de personen hadden gegeten (Zie bijlage 4). Deze hoeveelheden waren standaard voor iedere respondent hetzelfde en vaak hoger dan men daadwerkelijk had geschat en gegeten. Het ingevulde feedbackformulier werd vervolgens terug gegeven aan de participanten die daarna het onderzoek op de computer mochten hervatten. Van allen werd nogmaals de affectieve staat gemeten (T1) om te controleren of de manipulatie effectief was geweest. Hierna kreeg de emotioneel eten groep een emotioneel eten vragenlijst (DEBQ) als mogelijkheid om de cognitieve dissonantie op te heffen, terwijl de controle conditie een fillerlijst kreeg, en daarmee niet de mogelijkheid kreeg om de cognitieve dissonantie op te heffen (Zie bijlages 5 & 6). Als laatste werd opnieuw de affectieve staat gemeten (T2) om te kijken of het zichzelf kunnen benoemen als emotionele eter de cognitieve dissonantie zou verminderen. Afsluitend werd gevraagd om leeftijd, gewicht, streefgewicht en sekse. Participanten moesten hierna aangeven bij de proefleidster klaar te zijn met het onderzoek waarna ze nog een debriefingsformulier kregen (Zie bijlage 7).

Instrumenten

Affectieve staat

De affectieve staat van personen wordt gemeten met behulp van de Positive and Negative Affect Schedule - Expanded Form (PANAS; Watson, Clark & Tellegen 1988). De

PANAS is bij iedere respondent drie keer afgenomen: op baseline niveau (T0), als manipulatiecheck (T1) en als afhankelijke variabele (T2). De Items van de PANAS zijn vertaald naar het Nederlands. De PANAS telt 20 items die beantwoord kunnen worden met behulp van een 5-punts Likertschaal. De positieve affect items zijn na dataverzameling allen omgepoold zodat er één negatieve schaal ontstond. De betrouwbaarheid in Cronbach's Alpha van deze negatieve schaal op baseline (T0) was Cronbach's $\alpha=.58$. In de twee opvolgende meetmomenten ging de betrouwbaarheid omhoog en had de schaal respectievelijk een betrouwbaarheid in Cronbach's α van .86 op T1 en .85. op T2.

Cognitieve dissonantie

De cognitieve dissonantie werd opgewekt door een inschattingstaak te doen. Deze taak bestond uit het schatten van porties van 20 gram van vier verschillende etenswaren en deze hoeveelheden te eten. De betreffende etenswaren waren m&m's, spekjes, chips en wortels. Deze etenswaren werden gepresenteerd op vier neutrale plastic borden. De borden waren altijd volledig gevuld met etenswaren.

De normoverschrijding is gemanipuleerd middels valse feedback op de inschattingstaak. Alle respondenten kregen via een feedbackformulier te weten dat zij een bepaald aantal grammen en kilocalorieën hadden gegeten van de verschillende etenswaren. De feedback was gestandaardiseerd, iedereen kreeg te horen dat ze hetzelfde aantal grammen en kilocalorieën hadden gegeten. Bij drie van de vier etenswaren kregen de respondenten te horen dat ze meer dan 20 gram hadden gegeten, behalve bij de spekjes. Participanten kregen via het feedbackformulier de volgende informatie: zij aten 41 gram m&m's (221.4 kilocalorieën), 19 gram spekjes (60.8 kilocalorieën), 34 gram chips (180.2 kilocalorieën) en 24 gram wortels (7.2 kilocalorieën), de participanten werd dus verteld dat ze in totaal 469.6 kilocalorieën hadden gegeten tijdens de inschattingstaak. Uit pilotstudies gedaan door masterstudenten aan de Universiteit Utrecht is gebleken dat het geven van deze feedback effectief was in het induceren van negatief affect. Het ingevulde feedbackformulier is te vinden in bijlage 4.

Dissonantiereductie

De emotioneel eten conditie kreeg de mogelijkheid aangereikt om de cognitieve dissonantie op te heffen of te reduceren. Dit konden zij doen door op de 5-punts Likertschaal van de subschaal 'emotioneel eten' van de Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)

aan te geven in hoeverre zij emotioneel eter zijn. De 13 items van de DEBQ zijn verkregen uit het artikel van Van Strien, Frijters, Bergers en Defares (1986), een voorbeelditem luidde: "Als je angstig bent, krijg je dan zin om iets te eten?". Daarnaast werden nog 2 extra stellingen toegevoegd. Deze luidden: "Ik ben een emotionele eter" en "Als ik in een negatieve stemming ben dan ga ik eten". Hierdoor ontstond er een lijst van 15 stellingen. De betrouwbaarheid van deze 15 stellingen over emotioneel eten was goed met een Cronbach's α van .91. De controle conditie kreeg deze mogelijkheid niet en deze participanten kregen een fillervragenlijst. Deze vragenlijst bestond eveneens uit 15 stellingen over alledaagse bezigheden, een voorbeeld van een stelling luidde: "Ik fiets regelmatig". De fillervragenlijst had een lage betrouwbaarheid in Cronbach's α van .55. De controle conditie kreeg dus niet de mogelijkheid de cognitieve dissonantie op te lossen of te verminderen, terwijl alle andere aspecten van de vragenlijst gelijk werden gehouden.

Sociodemografische kenmerken

Als laatste werden persoonlijke gegevens uitgevraagd door verschillende vragen te stellen die van belang kunnen zijn in huidig onderzoek. Hieronder vallen de variabelen leeftijd, sekse, gewicht en streefgewicht. Het streefgewicht werd van het huidige gewicht afgetrokken om te controleren of de participanten de intentie hadden om af te vallen.

Resultaten

Randomisatiecheck

Door middel van ANOVA's is er gekeken naar de gelijkheid van groepen op baseline niveau (T0). Dit is gedaan voor de variabelen leeftijd, gewicht, streefgewicht en sekse. Voor al deze variabelen was er geen significant verschil tussen de groepen per conditie, alle p-waardes waren $>.11$, wat inhoudt dat de groepen over het algemeen gelijk waren op baselineniveau en de randomisatie succesvol was geweest.

Manipulatiecheck

Door middel van een Repeated Measures analyse werd gekeken of participanten daadwerkelijk negatiever waren na de valse feedback op de inschattingstaak (T1) dan op baselineniveau (T0). Uit deze analyse bleek dit zo te zijn, er was een hoofdeffect voor tijd $F(1,44)= 5.77, p=.02, \eta^2 = .12$). Participanten scoorden gemiddeld lager op negatief affect op baselineniveau (T0), $M=1.72, SD= 0.22$, dan na de dissonantie inductie (T1), $M= 1.83, SD= 0.37$. Er werd geen interactieeffect tussen conditie en tijd gevonden, er leek wel sprake te

zijn van een trend ($p=0.08$), waarbij de controlegroep sneller en meer negatief werd dan de emotioneel eten groep. Beide condities, de emotioneel eten groep en de controlegroep, werden negatiever na de negatieve feedback, de manipulatie was dus succesvol.

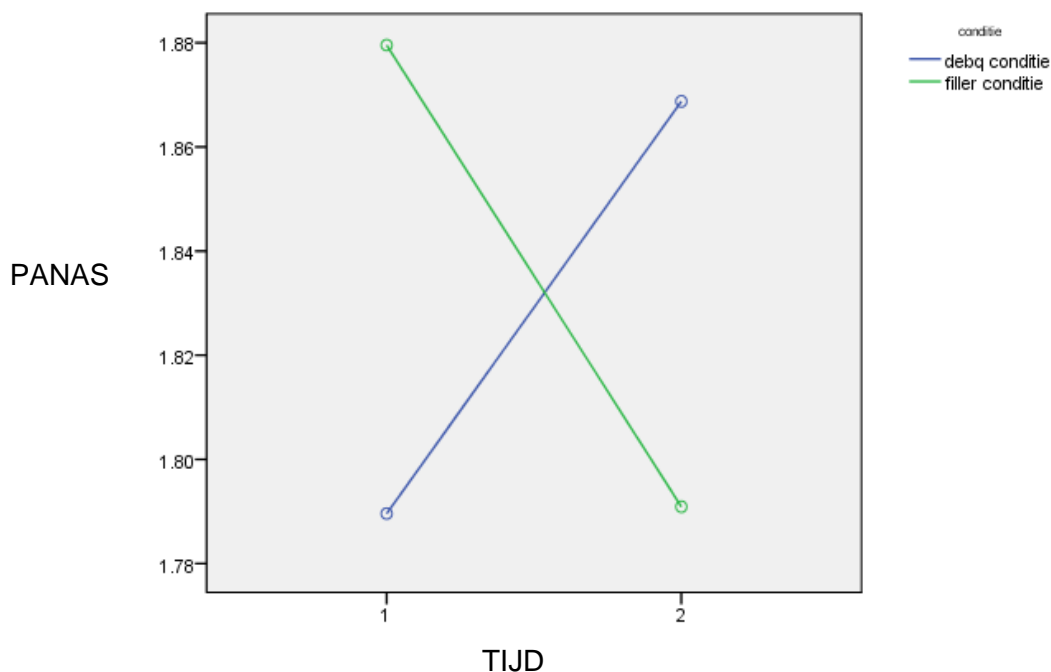
Hoofdanalyse

Door middel van een Repeated Measures analyse met als afhankelijke variabele negatief affect op T1 en op T2 en conditie als onafhankelijke variabele werd gekeken of negatief affect in de emotioneel eten conditie sneller afnam na het invullen van de DEBQ vragenlijst dan in de controleconditie die in plaats daarvan de fillervragenlijst moest invullen. Hieruit bleek geen significant hoofdeffect naar voren te komen ($F(1,44)=.91, \eta=.00$). Er was dus geen effect van tijd op affect.

Er was wel sprake van een significant interactieeffect ($F(1,44)=.01, p=.04, \eta=.09$). Bij de controleconditie was een afname van negatief affect te zien na het invullen van de fillervragenlijst terwijl de emotioneel eten conditie een toename te zien is na de attributiemogelijkheid/invullen van de emotioneel eten vragenlijst. In figuur 1 is het interactieeffect weergegeven. De hypothese die in huidig onderzoek centraal stond, verwacht werd dat participanten in de emotioneel eten groep uiteindelijk lager zouden scoren op negatief affect dan participanten in de controle groep, werd dus niet bevestigd.

Figuur 1.

Gemiddelden van beide condities op meetmoment 2 (T1) en 3 (T2).



Discussie

In huidig onderzoek is gekeken naar de invloed van het label emotioneel eter op de affectieve staat van participanten wanneer bij deze personen middels valse feedback cognitieve dissonantie, en dus een negatieve affectieve staat, werd geïnduceerd. De focus in dit onderzoek is daarbij gelegd op de strategie die een persoon toepast om de staat van cognitieve dissonantie te reduceren of te elimineren. Aangenomen werd dat de participanten, waarbij allemaal een negatieve affectieve staat werd geïnduceerd, zich positiever gingen voelen nadat zij zichzelf konden labelen als emotioneel eter. Participanten die deze mogelijkheid tot labeling niet kregen zouden dan hypothetisch gezien negatiever blijven dan de personen die deze mogelijkheid wel kregen. Het label 'emotionele eter' gold dus als reductie- of opheffingsmechanisme van de cognitieve dissonantie welke gemeten kon worden aan de hand van de negatieve affectieve staat.

Uit bovenstaande resultaten is echter een andere tendens af te lezen. De participanten die de mogelijkheid kregen om zichzelf emotioneel eter te noemen bleven uiteindelijk negatiever in vergelijking met de personen die geen mogelijkheid kregen om zichzelf te labelen als emotioneel eter. Er kan dus gesteld worden dat het labelen van de eigen persoon als emotioneel eter in huidig onderzoek geen positieve invloed heeft gehad op de negatieve affectieve staat van personen. Over de manier om cognitieve dissonantie op te lossen door een nieuwe cognitie toe te voegen, in dit geval "Ik ben een emotionele eter" kan dus gezegd worden dat deze in huidig onderzoek niet gewerkt heeft.

Uit bovenstaande resultaten is af te lezen dat er een significant interactieeffect gevonden is. In huidig onderzoek houdt dat in dat de participanten die geen mogelijkheid hebben gekregen om zichzelf te labelen als emotioneel eter zich beter gingen voelen na de afleidende fillervragenlijst dan dat zij zich voelden na de negatieve feedback op het inschatten van de hoeveelheden voedsel. Daarentegen voelden de personen die wel de mogelijkheid kregen om zichzelf te labelen als emotioneel eter zich aan het einde van het onderzoek slechter dan na het moment dat zij de negatieve feedback kregen. Gesteld kan worden dat het niet labelen van zichzelf als emotioneel eter in huidig onderzoek beschouwd kan worden als een betere optie om te zorgen dat de negatieve affectieve staat van de participanten meer richting een positieve affectieve staat bewoog. Het niet labelen van de eigen persoon kan dus in dit geval gezien worden als een beter opheffingsmechanisme van de cognitieve dissonantie.

Na kritisch gekeken te hebben naar de resultaten kan gesteld worden dat het significante interactieeffect dat gevonden werd enigszins onverwacht was. Het onverwachte zat met name in het feit dat personen die geen mogelijkheid kregen zichzelf emotioneel eter te noemen zich op het laatste meetmoment significant beter voelden dan de personen die de mogelijkheid wel kregen om zichzelf emotioneel eter te noemen. Een mogelijke verklaring voor dit resultaat kan zijn dat de participanten die de emotioneel eten vragenlijst kregen als het ware “met de neus op de feiten werden gedrukt”. Zij kunnen door deze vragenlijst over emotioneel eten het gevoel hebben gekregen dat het eetgedrag in het onderzoek erg belangrijk was en dat ze door de negatieve feedback na de inschattingstaak het gevoel hadden dat ze daadwerkelijk teveel gegeten hadden. Hierdoor is het aannemelijk dat zij zich uiteindelijk nog slechter voelden dan voor de feedback en emotioneel eten vragenlijst, op het tweede meetmoment. De personen die de fillervragenlijst kregen, voornamelijk over vrijetijdsbesteding, wat doorgaans positieve gevoelens oproept, ervoeren uiteindelijk een positievere affectieve staat. Zij voelden zich dus beter dan na de negatieve feedback en beter als de personen die de emotioneel eten vragenlijst kregen. Zij werden hypothetisch gezien niet met de neus op de feiten gedrukt en ervoeren dus ook geen boze, angstige of gefrustreerde gevoelens doordat zij niet direct werden geconfronteerd met het eigen eetgedrag.

Voor toekomstig onderzoek zijn er een aantal aanbevelingen te doen na huidig onderzoek. Ten eerste kan beter gekozen voor een onderzoeksgroep die volledig bestaat uit vrouwen. Vrouwen zijn over het algemeen meer bezig met eetgedrag dan mannen (Hayes & Ross, 1987). Huidig onderzoek over emotioneel eten zou dan ook beter aansluiten op vrouwelijk gedrag dan op mannelijk gedrag. Ten tweede kan gekozen worden voor een andere procedure waardoor het mogelijk minder snel duidelijk is voor de participanten wat het doel is van het onderzoek. In tegenstelling tot de hypothese waarin gesteld werd dat door zichzelf te labelen als emotioneel eter de cognitieve dissonantie kon worden opgelost zouden de personen in de emotioneel eten groep attent gemaakt kunnen zijn op het feit dat het onderzoek mede te maken had met het eigen eetgedrag. Door het invullen van de emotioneel eten vragenlijst net na het krijgen van negatieve feedback over het eigen eetgedrag zou dit hebben kunnen leiden tot een negatievere staat onder deze participanten. Door deze procedure zouden participanten meer kunnen zijn gaan nadenken over het eigen eetgedrag tijdens het onderzoek waardoor waarschijnlijk heeft geleid tot een vertekend beeld van de uiteindelijke scores. Het label emotioneel eten is te beschouwen als geen goed middel om cognitieve dissonantie te reduceren. Voor toekomstig onderzoek zou dus

aanbevolen kunnen worden andere methoden van attributie en labeling van de eigen persoon te onderzoeken die de ervaren cognitieve dissonantie als gevolg van het overeten kunnen verminderen.

In de inleiding werd ingegaan op factoren liggen binnen de persoon zelf die te maken kunnen hebben met overgewicht en zwaarlijvigheid. In huidig onderzoek werd er gekeken naar een dergelijke factor, namelijk emotioneel eten. Onderzoek werd gedaan naar de invloed van het labelen van de eigen persoon als een emotioneel eter op de affectieve staat die personen zouden ervaren. Doordat er tot op heden nog weinig onderzoek was gedaan naar het label emotioneel eter als opheffingsmechanisme van de cognitieve dissonantie die zich uit in een negatief affect, dus als verantwoording voor het eigen eetgedrag, is door huidig onderzoek dan ook een stapje dichterbij een verklaring gekomen voor het eetgedrag van personen. Er zijn echter nog redenen genoeg om door te gaan met onderzoek naar het factoren liggend binnen de persoon zelf, zoals het begrip emotioneel eten, om het eetgedrag van mensen uiteindelijk te kunnen doorgronden. Een dergelijke reden is het toenemende aantal personen dat kampt met overgewicht en zwaarlijvigheid. Door meer onderzoek te doen naar factoren liggend binnen de persoon zelf, zoals bijvoorbeeld emotioneel eten, kan meer duidelijkheid gekregen worden over hoe personen om gaan met het eigen eetgedrag. In de toekomst zal dan mogelijk een halt geroepen kunnen worden tot de explosieve groei van personen met overgewicht.

Gerefereerde literatuur

American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed., text rev.). Washington, DC: Author.

Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2005). Social psychology. New Jersey: Pearson Education.

Bruch, H. (1964). Psychological aspects in overeating and obesity. *Psychosomatics*, 5, 269-274

Dittmar, H., & Howard, S. (2004) Professional hazards? The impact of models' body size on advertising effectiveness and women's body-focused anxiety in professions that do and do not emphasize the cultural ideal of thinness. *British Journal of Social Psychology*, 43, 477-497.

Evers, C., De Ridder, D.T.D., & Adriaanse, M.A. (2009). Assessing Yourself as an Emotional Eater: Mission Impossible? *Health Psychology*, 28, 717-725.

Fay, S. H., & Finlayson, G. (2011). Negative affect-induced food intake in non-dieting women is reward driven and associated with restrained–disinhibited eating subtype. *Appetite*, 56, 682-688.

Greeno, C.G., & Wing, R.R. (1994). Stress-Induced Eating. *Psychological Bulletin*, 115, 444-464.

Hayes, D., & Ross, C.E. (1987). Concern with Appearance, Health Beliefs and Eating Habits. *Journal of Health and Social Behavior*, 28, 120-130.

Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54, 473–479.

Lyons, M. A. (1998). The Phenomenon of compulsive overeating in a selected group of professional women. *Journal of Advanced Nursing*, 27, 1158-1164.

Markus, H. (1977). Self-Schemata and Processing Information about the Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.

Nguyen, D.M., & El-Serag, H.B. (2009). The Epidemiology of Obesity. *Gastroenterology Clinics*, 39, 1-7.

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

Pizarro, D., Uhlmann, E., & Salovey, P. (2003) Asymmetry in Judgements of Moral Blame and Praise: The Role of Perceived Metadesires. *Psychological Science*, 14, 267-272.

Rozin, P. (1999) Food is Fundamental, Fun, Frightening and Far-reaching. *Social Research*, 66, 9-30.

Schachter, S., & Singer, J.E. (1962) Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychological Review*, 69, 379-399.

Van Strien, T., Frijters, J.E.R., Bergers, G.P.A., Defares, P.B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2),295-315.

Van Strien, T., Herman, C. P., & Verheijden, M. W. (2009). Eating style, overeating, and overweight in a representative Dutch sample. Does external eating play a role? *Appetite*, 52, 380–387.

Van Strien, T., & Ouwens, M. A. (2003). Counterregulation in female obese emotional eaters: Schachter, Goldman, and Gordon's (1968) test of psychosomatic theory revisited. *Eating Behaviors*, 3, 329–340.

Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

Bijlage

Bijlage 1 Informatiebrief

Informatiebrief bij het onderzoek:



Universiteit Utrecht

'Emotionaliteit en inschatten'

Alvast hartelijk dank voor je medewerking aan het onderzoek 'Emotionaliteit en inschatten'.

In dit onderzoek wil ik graag onderzoeken hoe emotionaliteit samenhangt met het inschatten van bepaalde hoeveelheden voedselwaren. Er worden verschillende aspecten van het emotioneel functioneren gemeten en er wordt gekeken naar het inschattingsvermogen.

Het eerste deel van het onderzoek zal bestaan uit verschillende vragenlijsten die betrekking hebben op hoe jij je op dit moment voelt, een inschattingstaak waarbij je de hoeveelheid van verschillende voedselwaren gaat inschatten en een pauze. Dit onderdeel duurt ongeveer 25 minuten.

In het tweede deel van het onderzoek zul je feedback krijgen op de inschattingstaak en nog een aantal vragenlijsten beantwoorden. Dit onderdeel duurt ongeveer 15 minuten.

Als laatste zullen wat algemene vragen gesteld worden.

Na afloop van het gehele onderzoek krijg je €5 uitbetaald of 1 proefpersoonuur.

Je mag op elk moment met het onderzoek stoppen, zonder dat je hiervoor een reden hoeft op te geven. Deelname aan het onderzoek is geheel vrijwillig. Wanneer je vragen hebt, kun je contact opnemen de onderstaande onderzoeksleidster.

Alvast hartelijk bedankt!

Met vriendelijke groet,

Mayke Wilmink
M.S.Wilmink@students.uu.nl

Bijlage 2 Informed Consent Formulier



Universiteit Utrecht

Toestemmingsformulier

Onderzoek: 'Emotionaliteit en inschatten'

Onderzoekleidster: Mayke Wilmink

In opdracht van: Jessie de Witt Huberts

Bij deelname aan bovenstaand onderzoek in het van belang dat je kennis neemt van de volgende punten en daarmee instemt:

- **Ik ben goed geïnformeerd over het doel en de werkwijze van het onderzoek door middel van de informatiebrief behorende bij dit onderzoek.**
- **Mijn deelname aan het onderzoek is geheel vrijwillig. Ik kan mij te allen tijde terugtrekken uit het onderzoek zonder dat dit op enige wijze nadelige gevolgen voor mij heeft.**
- **De onderzoeksgegevens worden anoniem geanalyseerd. Bij publicatie van de resultaten wordt er zorgvuldig op gelet dat de gegevens niet individueel herkenbaar zijn.**
- **Ik zal nauwkeurig en serieus meedoen aan alle onderdelen van dit onderzoek.**
- **Mijn persoonsgegevens zullen op geen enkele wijze worden gekoppeld aan de onderzoeksgegevens.**

Indien je vragen hebt met betrekking tot het onderzoek kan je contact opnemen met de onderzoeksleidster. Ik heb bovenstaande punten nauwkeurig gelezen en ga hiermee akkoord.

Naam	Handtekening	Datum	Plaats
.....

Als onderzoeksleidster van dit onderzoek verklaar ik dat de bovengenoemde deelnemer goed is geïnformeerd over het onderzoek en dat ik borg sta voor de privacy van zijn/haar gegevens.

Naam	Handtekening	Datum	Plaats
.....

Bijlage 3 Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)

1. Ik voel mij momenteel gespannen
2. Ik voel mij momenteel agressief
3. Ik voel mij momenteel prikkelbaar
4. Ik voel mij momenteel somber
5. Ik voel mij momenteel bang
6. Ik voel mij momenteel blij
7. Ik voel mij momenteel ongerust
8. Ik voel mij momenteel gefrustreerd
9. Ik voel mij momenteel trots
10. Ik voel mij momenteel neerslachtig
11. Ik voel mij momenteel schuldig
12. Ik voel mij momenteel boos
13. Ik voel mij momenteel enthousiast
14. Ik voel mij momenteel angstig
15. Ik voel mij momenteel energiek
16. Ik voel mij momenteel verdrietig
17. Ik voel mij momenteel nerveus
18. Ik voel mij momenteel futloos
19. Ik voel mij momenteel vrolijk
20. Ik voel mij momenteel bedroefd

Alle stellingen konden beantwoord worden door middel van een 5-punts Likertschaal bestaande uit: Totaal niet van toepassing, Niet echt van toepassing, Neutraal, Een beetje van toepassing, Geheel van toepassing.

Bijlage 4 Feedbackformulier

Feedbackformulier bij deelopdracht inschatten



Universiteit Utrecht

U heeft zojuist van 4 etenswaren geprobeerd 20 gram te schatten en op te eten.

In werkelijkheid ging het onderzoek niet over inschatten. Onderzocht is of mensen overmatig eten bij blootstelling aan ongezond voedsel en op deze manier hun normen overschrijden.

De volgende resultaten zijn op u van toepassing:

Van de M&M's heeft u	41*	gram gegeten x 5.4 Kcal = 221,4*
Van de spekjes heeft u	19*	gram gegeten x 3.2 Kcal = 60,8*
Van de chips heeft u	34*	gram gegeten x 5.3 Kcal = 180,2*
Van de wortels heeft u	24*	gram gegeten x 0.3 Kcal = 7,2*

Omgerekend zijn dit in totaal 469,6* kilocalorieën.

U mag nu weer verder gaan met het onderzoek op de computer.

*De getallen in rood geven de standaardfeedback aan.

Bijlage 5 Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)

1. Ik ben een emotionele eter (extra toegevoegd)
2. Als je ongerust, bezorgd of gespannen bent, heb je dan zin om te eten?
3. Als iets tegenzit of verkeerd gaat, heb je dan zin om te eten?
4. Als je opgewonden bent, heb je dan zin om te eten?
5. Als je je verveelt of rusteloos bent, krijg je dan zin om te eten?
6. Als je angstig bent, krijg je dan zin om iets te eten?
7. Als je je teleurgesteld voelt, heb je dan zin om te eten?
8. Als ik in een negatieve stemming ben dan ga ik eten (extra toegevoegd)
9. Als je geïrriteerd bent, heb je dan zin om iets te eten?
10. Als je niets te doen hebt, krijg je dan zin om te eten?
11. Als je terneergeslagen of ontmoedigd bent, heb je dan zin om iets te eten?
12. Als je je alleen voelt, heb je dan zin om iets te eten?
13. Als je je in de steek gelaten voelt, heb je dan zin om iets te eten?
14. Als je boos bent, heb je dan zin om iets te eten?
15. Als je iets onprettigs te wachten staat, heb je dan zin om iets te eten?

Alle vragen konden beantwoord worden door middel van een 5-punts Likertschaal bestaande uit: nooit, zelden, soms, regelmatig, altijd.

Bijlage 6 Fillervragenlijst

1. Ik ben rechtshandig
2. Ik drink voldoende water
3. Ik fiets regelmatig
4. Ik geniet van mijn vrienden
5. Ik heb het snel koud
6. Ik kijk regelmatig televisie
7. Ik lees regelmatig de krant
8. Ik lees regelmatig
9. Ik luister graag naar muziek
10. Ik ontbijt regelmatig
11. Ik ontspan gemakkelijk
12. Ik rook
13. Ik sta graag vroeg op
14. Ik vind het fijn om wat om handen te hebben
15. In de zomer voel ik mij goed

Alle vragen konden beantwoord worden door middel van een 5-punts Likertschaal bestaande uit: nooit, zelden, soms, regelmatig, altijd.

Bijlage 7 Debriefingsformulier

Debriefingsformulier



Universiteit Utrecht

Onderzoek: 'Emotionaliteit en inschatten'

Onderzoeksleidster: Mayke Wilmink

In opdracht van: Jessie de Witt Huberts

Dank voor deelname aan het onderzoek "Emotionaliteit en inschatten".

In het tweede deel van het onderzoek heb je feedback gekregen op de inschattingstaak uit het eerste deel van het onderzoek. De feedback die je daarna ontvangen hebt is gestandaardiseerd. Wij weten dus niet hoeveel je daadwerkelijk hebt gegeten en hoeveel kilocalorieën dat eten bevatte.

Wij zouden je willen vragen om het daadwerkelijke doel van het onderzoek niet te delen met anderen. Hieronder kun je daarvoor je handtekening zetten.

Ik verklaar dat ik het werkelijke doel van dit onderzoek niet zal delen met anderen:

Naam	Handtekening	Datum	Plaats
.....