

T.C.  
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ (TEZLİ) YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

TÜRK VE İNGİLİZ OBEZİTE HASTALARINDA DUYGUSAL  
ZEKA DÜZEYLERİNİN DÜRTÜSELLİK, YEME TUTUMLARI VE  
BENLİK SAYGISI ÜZERİNDEKİ ETKSİNİN  
KARŞILAŞTIRILMASI

Pırl İPEKÇİOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

TÜRK VE İNGİLİZ OBEZİTE HASTALARINDA DUYGUSAL ZEKA  
DÜZEYLERİNİN DÜRTÜSELLİK, YEME TUTUMLARI VE BENLİK  
SAYGISI ÜZERİNDEKİ ETKSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Pırıl İPEKÇİOĞLU

T.C.  
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

ORCID ID: 0000-0002-1605-9360

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ

İstanbul  
Temmuz 2024

## KABUL VE ONAY

Pırıl İPEKÇİOĞLU tarafından hazırlanan “Türk ve İngiliz Obezite Hastalarında Duygusal Zeka Düzeylerinin Dürtüsellik, Yeme Tutumları ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin Karşılaştırılması” başlıklı bu çalışma, 8 Temmuz 2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

**Jüri Üyesi:** **Prof. Dr. Devran TAN** \_\_\_\_\_  
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

**Jüri Üyesi:** **Dr. Öğr. Üyesi Elif KURTULUŞ** \_\_\_\_\_  
Üsküdar Üniversitesi

**Tez Danışmanı:** **Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ** \_\_\_\_\_  
İstanbul Okan Üniversitesi

Jüri tarafından kabul edilen bu çalışmanın Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

### Enstitü Yönetim Kurulu;

Karar Tarihi :

Karar Numarası :

\_\_\_\_\_  
**Dr. Öğr. Üyesi Şerafettin SEVGİLİ**  
Enstitü Müdürü

## ETİK BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda, bilimsel normlara uygun biçimde atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

8 Temmuz 2024

---

**Pırl İPEKÇİOĞLU**



## SAVUNMA ÖNCESİ ONAYLAR

| BENZERLİK ONAYI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                      |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Başlık                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Türk ve İngiliz Obezite Hastalarında Duygusal Zeka Düzeylerinin Dürtüsellik, Yeme Tutumları ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin Karşılaştırılması |                   |
| Savunma Tarihi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 08.07.2024                                                                                                                                           |                   |
| Sayfa Sayısı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 131                                                                                                                                                  |                   |
| Benzerlik Yüzdesi (%)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | %12                                                                                                                                                  |                   |
| Benzerlik Yüzdesi (%)<br>(Kaynakça Hariç)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | %12                                                                                                                                                  |                   |
| Taranan Program                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Turnitin                                                                                                                                             |                   |
| Yukarıda başlığı/konusu gösterilen tez çalışmamın kapak sayfası, giriş, özet, ana bölümler ve sonuç kısımlarından oluşan çalışmam için şahsım ve tez danışmanım/Enstitü Sorumlusu tarafından intihal tespit programında taraması yapılmıştır. Tez Danışmanımın gözetiminde tamamladığım çalışmamın azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. |                                                                                                                                                      |                   |
| Öğrenci<br>Pırl İPEKÇİOĞLU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Danışman<br>Dr.Öğr.Üyesi. Kader BAHAYI                                                                                                               | Enstitü Sorumlusu |

| ETİK KURUL ONAYI           |                                                                                                                                                      |  |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Başlık                     | Türk ve İngiliz Obezite Hastalarında Duygusal Zeka Düzeylerinin Dürtüsellik, Yeme Tutumları ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin Karşılaştırılması |  |
| Etik Kurul Toplantı Tarihi | 30.01.2023                                                                                                                                           |  |
| Etik Kurul Karar No        | 2023/7                                                                                                                                               |  |
| Enstitü Sekreteri          |                                                                                                                                                      |  |

| TEZDEN ÇIKARILAN YAYIN |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Yayın Künyesi          | İpekçioğlu, P. (2024). Comparison of the effect of emotional intelligence levels on impulsivity, eating attitudes and self-esteem in Turkish and British obesity patients. Bayraktar, H. (Ed.). International Congress of New Searches in Social Sciences Proceedings Book içinde (ss.36). İstanbul, Türkiye |  |
| Yayın Türü             | <input type="checkbox"/> Ulusal Hakemli Dergide Makale<br><input type="checkbox"/> Uluslararası Hakemli Dergide Makale<br><input type="checkbox"/> Ulusal Kongre/Sempozyumda Bildiri<br><input checked="" type="checkbox"/> Uluslararası Kongre Sempozyumda Bildiri                                          |  |
| Enstitü Sekreteri      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

## TEŞEKKÜR

Bu tezin hazırlanma sürecinde, çalışmayı başından sonuna kadar özen, ilgi ve sonsuz sabır ile takip eden tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ' ye emekleri ve destekleri için sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım. Prof. Dr. Samet YARDIMCI ve ekibine tezimin katılımcı grubu olan obez hastalara erişme aşamasındaki destekleri, ilgileri için en içten teşekkürlerimi sunmak isterim. Bununla birlikte, görüş ve önerileriyle hazırlamış olduğum tezi kabul eden jüri üyelerine teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, sonsuz emek, sevgi ve sabırla büyüterek, beni bugünlere getiren anne ve babama, teyzeme ve anneanneme sonsuz şükranlarımı sunarım.

Pırl İPEKÇİOĞLU

Temmuz, 2024



## ÖZET

Pırıl İPEKÇİOĞLU

Türk ve İngiliz Obezite Hastalarında Duygusal Zeka Düzeylerinin Dürtüsellik, Yeme Tutumları ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin Karşılaştırılması

Yüksek Lisans Tezi

İstanbul, 2024

Araştırmada farklı ulusa mensup obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin, dürtüsellik yeme tutumları ve benlik saygısı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu bağlamda, Türk ve İngiliz obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin bireyin dürtüsellik, yeme tutumları ve benlik saygısı üzerindeki etkisi karşılaştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini uygun örneklem yöntemi ile seçilen özel bir hastanenin bariatrik cerrahi birimine tedavi amaçlı başvuruda bulunmuş 45 Türk ve 45 İngiliz olmak üzere toplamda 90 obezite tanısı almış birey oluşturmaktadır. Araştırmanın veri toplama sürecinde, Kişisel Bilgi Formu, Schutte Duygusal Zeka Testi (SDZT-33), Barratt Dürtüsellik Ölçeği (BIS-11), Yeme Tutumu Testi (YTT-40) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda duygusal zeka düzeylerinin hem Türk hem de İngiliz obezite hastalarında bireyin dürtüsellik düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi olduğu saptanmıştır. Duygusal zeka düzeylerinin İngiliz ve Türk obezite hastalarında yeme tutumları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmadığı anlaşılmıştır. Bununla birlikte, duygusal zeka düzeylerinin Türk ve İngiliz obezite hastalarında yüksek benlik saygısı üzerinde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, hem Türk hem de İngiliz obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin bireyin dürtüsellik ve benlik saygısı düzeyleri üzerinde etkisi olduğu anlaşılmış, farklı ulusa mensup obezite hastalarında dürtüsellik düzeylerini indirmek ve benlik saygısını yükseltmekteki potansiyeli göz önünde bulundurulduğunda, geliştirilmesi ve ilerletilmesi çeşitli eğitim programları ile mümkün olan duygusal zeka kavramının ve duygusal zeka düzeylerinin yükseltilmesine yönelik programların bireyin psikolojik iyi oluşuna katkısı yönünden değerlendirilerek dünyanın her yerinde bütüncül obezite tedavilerine dahil edilmesinin tedavide istikrar ve başarıyı artırma açısından fayda sağlayabileceği kanısına varılmıştır.

### Anahtar Kelimeler

Obezite, duygusal zeka, dürtüsellik, yeme tutumları, benlik saygısı

## **ABSTRACT**

Pırlı İPEKÇİOĞLU

Comparison of the Effect of Emotional Intelligence Levels on Impulsivity, Eating Attitudes and Self-Esteem in Turkish and British Obesity Patients

Master's Thesis

İstanbul, 2024

In the study, it was aimed to examine the relationship between emotional intelligence levels, impulsivity, eating attitude and self-esteem variables in obesity patients of different nationalities. In this context, the effect of emotional intelligence levels on impulsivity, eating attitudes and self-esteem in Turkish and British obesity patients was compared. The sample of the study consisted of a total of 90 individuals diagnosed with obesity, 45 Turkish and 45 British, who applied to the bariatric surgery unit of a private hospital selected by convenience sampling method. In the data collection process of the study, Personal Information Form, Schutte Emotional Intelligence Test, Barratt Impulsiveness Scale, Eating Attitude Test and Rosenberg Self-Esteem Scale were used. As a result of the study, it was found that emotional intelligence levels had a statistically significant and negative effect on the impulsivity levels of the individual in both Turkish and British obesity patients. Emotional intelligence levels did not have a statistically significant effect on eating attitudes in British and Turkish obesity patients. In addition to that, it was found that emotional intelligence levels had a statistically significant positive effect on high self-esteem in Turkish and British obesity patients. In conclusion, it was found that emotional intelligence levels had an effect on the impulsivity and self-esteem levels of the individual in both Turkish and British obesity patients, and considering its' potential to reduce impulsivity levels and increase self-esteem in obesity patients of different nationalities, it has been concluded that the concept of emotional intelligence, which can be developed and improved through various training programs, and programs to increase emotional intelligence levels can be evaluated in terms of their contribution to the psychological well-being of the individual and their inclusion in holistic obesity treatments all over the world can be beneficial in terms of increasing stability and success in treatment.

### **Keywords**

Obesity, emotional intelligence, impulsivity, eating attitudes, self-esteem



## İÇİNDEKİLER

|                                                                              |      |
|------------------------------------------------------------------------------|------|
| KABUL VE ONAY .....                                                          | i    |
| ETİK BEYAN .....                                                             | ii   |
| TEŞEKKÜR.....                                                                | iv   |
| ÖZET.....                                                                    | v    |
| ABSTRACT .....                                                               | vi   |
| İÇİNDEKİLER .....                                                            | vii  |
| TABLolar DİZİNİ .....                                                        | xi   |
| ŞEKİLLER DİZİNİ.....                                                         | xii  |
| KISALTMALAR DİZİNİ.....                                                      | xiii |
| GİRİŞ .....                                                                  | 1    |
| BİRİNCİ BÖLÜM: GENEL BİLGİLER .....                                          | 8    |
| 1.1. Obezite Kavramı.....                                                    | 8    |
| 1.1.1. Obezitenin Genel Tanımı.....                                          | 8    |
| 1.1.2. Obezite Oluşumu .....                                                 | 8    |
| 1.1.3. Obezite Tanısında Beden Kitle İndeksi (BKİ).....                      | 10   |
| 1.1.4. Obezite Türkiye ve Birleşik Krallık Prevalansı.....                   | 10   |
| 1.1.5. Obezite Önlem ve Tedavi Yöntemleri.....                               | 11   |
| 1.2. Duygu ve Zeka .....                                                     | 11   |
| 1.2.1. Duygu kavramı .....                                                   | 11   |
| 1.2.1.1. Temel duygular .....                                                | 12   |
| 1.2.2. Zeka Kavramı .....                                                    | 14   |
| 1.2.2.1. Zeka kavramının gelişimsel süreci.....                              | 15   |
| 1.3. Duygusal Zeka Kavramı.....                                              | 17   |
| 1.3.1. Duygusal Zeka Kavramının Gelişimsel Süreci.....                       | 19   |
| 1.3.2. Duygusal Zeka Yaklaşımları .....                                      | 21   |
| 1.3.3. Duygusal Zeka Modelleri .....                                         | 21   |
| 1.3.3.1. Salovey ve Mayer duygusal zeka modeli (yetenek yaklaşımı).....      | 21   |
| 1.3.3.2. Reuven Bar-On duygusal zeka modeli (karma yaklaşımı) .....          | 24   |
| 1.3.3.3. Cooper ve Sawaf duygusal zeka modeli (karma yaklaşımı).....         | 25   |
| 1.3.3.4. Goleman duygusal zeka modeli (karma yaklaşımı).....                 | 26   |
| 1.3.3.5. Duygusal zekaya alternatif bakış Schutte duygusal zeka modeli ..... | 26   |
| 1.3.4. Duygusal Zekanın Önemi ve Geliştirilmesi .....                        | 27   |

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 1.4. Dürtüsellik Kavramı .....                                       | 28 |
| 1.4.1. Dürtüsellikğin Tanımı.....                                    | 28 |
| 1.4.2. Dürtüsellikğin Alt Boyutları .....                            | 29 |
| 1.4.3. Dürtüsellikğin Nörobiyolojik Gelişimi.....                    | 30 |
| 1.5. Yeme Tutumu Kavramı .....                                       | 31 |
| 1.5.1. Yeme İçgüdüsü .....                                           | 31 |
| 1.5.2. Yeme Tutumları.....                                           | 32 |
| 1.5.3. Yeme Bozuklukları .....                                       | 33 |
| 1.5.4. DSM-5’te Tanımlanmış Olan Beslenme ve Yeme Bozuklukları ..... | 34 |
| 1.5.4.1. Pika.....                                                   | 34 |
| 1.5.4.2. Geri çıkarma, geviş getirme (ruminasyon) bozukluğu.....     | 35 |
| 1.5.4.3. Kaçınan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğu.....                | 35 |
| 1.5.4.4. Anoreksiya nervoza .....                                    | 35 |
| 1.5.4.5. Bulimia nervoza .....                                       | 36 |
| 1.5.4.6. Tıkınırcasına yeme bozukluğu.....                           | 36 |
| 1.5.5. Obezite ve Yeme Bozuklukları İlişkisi.....                    | 37 |
| 1.6. Benlik Saygısı Kavramı.....                                     | 38 |
| 1.6.1. Benlik Kavramının Tanımı .....                                | 38 |
| 1.6.2. Benlik Saygısının Tanımı .....                                | 41 |
| 1.6.2.1. Yüksek benlik saygısı .....                                 | 43 |
| 1.6.2.2. Düşük benlik saygısı .....                                  | 43 |
| İKİNCİ BÖLÜM: GEREÇ ve YÖNTEM.....                                   | 44 |
| 2.1. Araştırmanın Amacı ve Tasarımı .....                            | 44 |
| 2.2. Evren ve Örneklem.....                                          | 44 |
| 2.3. Veri Toplama Araçları.....                                      | 44 |
| 2.3.1. Katılımcı Bilgilendirme ve Onay Formu.....                    | 45 |
| 2.3.2. Kişisel Bilgi Formu .....                                     | 45 |
| 2.3.3. Schutte Duygusal Zeka Testi .....                             | 46 |
| 2.3.4. Barratt Dürtüsellik Ölçeği .....                              | 46 |
| 2.3.5. Yeme Tutumu Testi .....                                       | 47 |
| 2.3.6. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği .....                         | 48 |
| 2.4. Veri Toplama İşlemi.....                                        | 48 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR .....                                         | 50 |
| 3.1. Veri Analizi .....                                              | 50 |

|                                                                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.2. Sosyodemografik Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri .....                                                             | 50  |
| 3.3 Duygusal Zeka, Dürtüsellik, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı İle İlgili Korelasyon ve Regresyon Analizleri .....            | 53  |
| 3.4. Karşılaştırma Bulguları .....                                                                                           | 59  |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA .....                                                                                               | 63  |
| 4.1. Türk ve İngiliz Obezite Hastalarının Duygusal Zeka Düzeylerinin Karşılaştırılması.....                                  | 63  |
| 4.2. Türk ve İngiliz Obezite Hastalarının Dürtüsellik Düzeylerinin Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasının İncelenmesi .....  | 64  |
| 4.3. Türk ve İngiliz Obezite Hastalarının Yeme Tutumlarının Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasının İncelenmesi .....         | 67  |
| 4.4. Türk ve İngiliz Obezite Hastalarının Benlik Saygısının Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasının İncelenmesi .....         | 69  |
| 4.5. Türk ve İngiliz Obezite Hastalarının Yeme Tutumlarının Dürtüsellik Düzeyleri Tarafından Yordanmasının İncelenmesi ..... | 71  |
| 4.6. Türk ve İngiliz Obezite Hastalarının Yeme Tutumlarının Benlik Saygısı Tarafından Yordanmasının İncelenmesi .....        | 72  |
| 4.7. Duygusal Zeka Düzeylerinin (Puanlarının) Sosyodemografik Değişkenler Bakımından Farklılaşmasının İncelenmesi .....      | 74  |
| 4.8. Dürtüsellik Düzeyinin Sosyodemografik Değişkenler Bakımından Farklılaşmasının İncelenmesi .....                         | 77  |
| 4.9. Yeme Tutumu Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Bakımından Farklılaşmasının İncelenmesi .....                       | 79  |
| 4.10. Benlik Saygısı Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler Bakımından Farklılaşmasının İncelenmesi .....                  | 82  |
| BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ .....                                                                                                   | 85  |
| 5.1. Katılımcılara Yönelik Öneriler.....                                                                                     | 86  |
| 5.2. Gelecekteki Çalışmalara Yönelik Öneriler.....                                                                           | 87  |
| KAYNAKLAR .....                                                                                                              | 88  |
| EK. 1 Katılımcı Bilgilendirme ve Onay Formu .....                                                                            | 112 |
| EK 2. Kişisel Bilgi Formu.....                                                                                               | 113 |
| EK 3. Schutte Duygusal Zeka Testi .....                                                                                      | 114 |
| EK 4. Barratt Dürtüsellik Ölçeği.....                                                                                        | 117 |
| EK 5. Yeme Tutumu Testi .....                                                                                                | 119 |
| EK 6. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği .....                                                                                  | 121 |
| EK 7. Personal Information Form .....                                                                                        | 122 |
| EK 8. The Schutte Self Report Emotional Intelligence Test .....                                                              | 123 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| EK 9. Barratt Impulsiveness Scale.....      | 125 |
| EK 10. Eating Attitudes Test .....          | 127 |
| EK 11. The Rosenberg Self-esteem Scale..... | 129 |



## TABLÖLAR DİZİNİ

|                                                                                                                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1. Sosyodemografik Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri .....                                                                                                                | 51 |
| Tablo 2. Ölçek Puan Ortalamalarının Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerlerinin Betimsel İstatistikleri .....                                                                | 52 |
| Tablo 3. Tüm Katılımcılarda BKİ, Duygusal Zeka, Yeme Tutumu, Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyonu Analizi.....     | 53 |
| Tablo 4. Türk Katılımcılarda BKİ, Duygusal Zeka, Dürtüsellik, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyonu Analizi.....    | 54 |
| Tablo 5. İngiliz Katılımcılarda BKİ, Duygusal Zeka, Yeme Tutumu, Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyonu Analizi..... | 55 |
| Tablo 6. Türk Katılımcılarda Dürtüsellik Puanlarının Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları .....                                 | 56 |
| Tablo 7. Türk Katılımcılarda Yeme Tutumu Puanlarının Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları .....                                 | 56 |
| Tablo 8. Türk Katılımcılarda Benlik Saygısı Puanlarının Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları .....                              | 56 |
| Tablo 9. İngiliz Katılımcılarda Dürtüsellik Puanlarının Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları .....                              | 57 |
| Tablo 10. İngiliz Katılımcılarda Yeme Tutumu Puanlarının Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları .....                             | 57 |
| Tablo 11. İngiliz Katılımcılarda Benlik Saygısı Puanlarının Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları .....                          | 57 |
| Tablo 12. Türk Katılımcılarda Yeme Tutumunun Yordayıcılarının İncelenmesi Amacıyla Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....                                                   | 58 |
| Tablo 13. İngiliz Katılımcılarda Yeme Tutumunun Yordayıcılarının İncelenmesi Amacıyla Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....                                                | 58 |
| Tablo 14. Türk ve İngiliz Katılımcıların Duygusal Zeka, Yeme Tutumu, Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması .....                                              | 59 |
| Tablo 15. Türk Katılımcılarda Cinsiyet Bakımından Duygusal Zeka, Yeme Tutumu, Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması.....                                      | 60 |
| Tablo 16. Türk Katılımcılarda Yaş Grubu Bakımından Duygusal Zeka, Yeme Tutumu, Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması.....                                     | 61 |
| Tablo 17. İngiliz Katılımcılarda Cinsiyet Bakımından Duygusal Zeka, Yeme Tutumu, Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması.....                                   | 61 |
| Tablo 18. İngiliz Katılımcılarda Yaş Grubu Bakımından Duygusal Zeka, Yeme Tutumu, Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması.....                                  | 62 |

## ŞEKİLLER DİZİNİ

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1. Zayıf ve Obez Canlılar Arasında Yağ Dokusu Farklılıkları .....                     | 9  |
| Şekil 2. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Beden Kitle İndeksine Göre Obezite Sınıflandırması ..... | 10 |
| Şekil 3. Duygusal Zekanın Kavramsallaştırılması .....                                       | 22 |
| Şekil 4. The Four-Branch Model of Emotional Intelligence (Mayer& Salovey, 1997) .....       | 24 |



## KISALTMALAR DİZİNİ

| Kısaltma | Açıklama                        |
|----------|---------------------------------|
| AN       | Anoreksiya Nervoza              |
| BN       | Bulimia Nervoza                 |
| BKİ      | Beden Kitle İndeksi             |
| DSÖ      | Dünya Sağlık Örgütü             |
| DZ       | Duygusal Zeka                   |
| RBSÖ     | Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği |
| TYB      | Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu    |
| YB       | Yeme Bozukluğu                  |

## GİRİŞ

İnsanın varoluşunun niteliği ve hayatının anlamına erişmesine yarayan zihinsel yaşantısının en önemli parçası duygulardır (Scarantino ve De Sousa, 2018). Duygular insanın hayatta kalmasını destekleyen davranış ve arzularını yönlendirirken (Northoff ve ark., 2006) bireyin kendisini genel anlamda nasıl hissettiğinden, hedeflerini şekillendirmesine, hayattaki amaçlarını keşfetmekten, yaşamdan aldığı doyuma kadar etki alanı çok geniş bir faktör olmaktadır. Kimi zaman negatif kimi zaman ise pozitif hissetmeye yol açan duygular, kişi, onların bilincine vardığında anlam kazanmaktadır.

İnsan, deneyimlediği duyguların ne anlama geldiği ne zaman ortaya çıktıkları ve bu duyguları deneyimlemenin hayatlarına olan etkilerini anlamlandırmak yönünden diğer canlılardan ayrılmaktadır. İnsanın kendisine ve başkalarına ait duyguları anlamasına yardımcı olan bir çeşit zekası vardır. Deneyimlenen duyguları anlamlandırma ve doğru şekilde yönlendirmeye yardımcı olan bu zeka, duygusal zeka olarak adlandırılmaktadır. İnsanın, duygusal zeka düzeyi ile ilintili olarak; kendi duygularının farkına varabilme, o duyguları kendi iyi oluşuna ve hedeflerine katkı sağlayacak biçimde yönetebilme, kendini başkasının yerine koyup karşısındaki gibi hissedebilme ve insanlarla duygusal ilişkilerini sürdürebilme gibi becerileri artmaktadır. Bu bakımdan, duygusal zeka insanın daha bilinçli bir hayat sürmesi için hayatidir. Öyle ki, hayatta başarıyı yakalamanın yalnızca IQ düzeyinin yüksek olması ile mümkün olmadığı bilincinin yaygınlaşması, dikkatleri duygusal zeka kavramına yönlendirmiştir (Karabulut, 2014). Bireyin hem iş hayatında hem de kişisel hayatında başarıyı yakalamasının duygusal zeka ile yakından ilişkili olduğu artık bilinen bir gerçektir (Brackett ve ark., 2011).

Bunun yanında, duygusal zeka ile dürtüler arasında da bir ilişki bulunmaktadır. Öyle ki, bir duygu ortaya çıktığında, insanın bilişinin, davranışlarının, motor hareketlerinin ve dürtülerinin bundan etkilenmekte olduğu belirtilmektedir (Mayer ve ark., 2008). Bunun yanında, duygusal zeka düzeyilerindeki düşüşün bireyin kendi ve bir başkasının ruh hali üzerinde muhakeme etme yeteneğinde zayıflamaya yol açması ile birlikte bireyin yaşamsal koşullarını tehdit eden veya ona hayal kırıklığı yaşatan olaylar karşısında daha dürtüsel tepkiler vermesine neden olabileceği belirtilmektedir (Merchán-Clavellino ve ark., 2020). Ayrıca, duyguları düzenlemede güçlük yaşanmasının dürtüsel davranışların açığa çıkmasına yol açabildiği bilinen bir gerçek iken (White, 2019), duyguların doğru



biçimde anlaşılmasının ve düzenlenmesinin dürtüsel davranışları iyileştirebileceğinden söz edilmektedir (Coccaro ve ark., 2016). Duyguların doğru biçimde anlaşılması, düzenlenmesi ve kontrolü duygusal zekanın bir getirisi olduğu gerçeği ile; bireyin duygusal zeka düzeyi ile dürtü kontrolü sağlaması ve dürtüsel eylemler sergilemesi arasında bir ilişki olabileceğini söylemek mümkün olmaktadır.

Duygusal zeka ve duygular başlı başına bireyin yeme tutumları üzerinde de etki sahibi olmaktadır. Duygular gıda seçimleri ve yeme ritüellerinin şekillenmesi ile yakından ilişkili (Ljubičić ve ark., 2023) olmakta olup bireylerin yeme davranışlarını da etkilemektedir (Jiang ve ark., 2014). Bireyin deneyimlediği duygulara göre yeme sıklığı ve yeme miktarı, dolayısı ile yeme örüntüsü değişiklik gösterebilmektedir. İnsan bazen başından geçen olumsuzluklar ile başa çıkmak için bazen ise aşırı keyifli hissettiğinde gereğinden fazla ya da az yemek yeme eğilimi gösterebilmektedir. Bu öznel ve kişiden kişiye değişiklik gösteren bir durumdur. Tüketmek için seçilen gıdalar, bu gıdaların tüketim miktarı ve herhangi bir gıdanın tüketim sıklığı gibi faktörleri şekillendiren yeme tutumları yeme bozuklukları geliştirme konusunda önemli bir etken olmaktadır. Yeme bozukluklarının bireyin yeme davranışları ve yeme tutumlarında bozulmalar ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Oguz ve Karlidere, 2022). Duygu düzenlemede güçlük yaşanması ve bireyin duygu kontrolünü sağlayamaması ise bireyin daha sağlıklı ve bozulmuş yeme tutumları geliştirmesine neden olabilmektedir. Duygusal zeka düzeyi düşük olan bireylerde yeme tutumlarında bozulma gözlemlendiği bildirilmektedir (Costarelli ve ark., 2009). Hal böyle iken, duygusal zeka düzeylerinin yeme tutumları üzerinde etkili faktörlerden olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Ayrıca, duygusal zekanın yeme bozukluklarına yönelik müdahale ve tedavi yöntemlerinde ele alınmasının faydalı olabileceği belirtilmektedir (Foye ve ark., 2019).

Benlik saygısının, duygusal zekanın en önemli bileşenlerinden biri olduğundan bahsedilmektedir (Vărășteanu ve Iftime, 2013). İnsanın benliğini kabul etmesi ve benliğinden memnuniyet duyması kendisine karşı nasıl bir duygu ile yaklaştığına bağlıdır. Birey hayattaki varlığına, amaçlarına, başarılarına, öz değerlerine ve sahip olduğu, onu olduğu kişi yapan özelliklerine ne kadar olumlu duygular ile yaklaşır ise kendisine duyduğu saygı da o oranda artış göstermektedir, öte yandan birey sahip oldukları ve sahip olmak istedikleri konusunda kendisine karşı ne kadar anlayışsız ve olumsuz duygularla harmanlanmış bir öz değerlendirmede bulunur ise benliğine duyduğu saygı o kadar

azalmaktadır. Sözün özü, bireyin benlik saygısı deneyimlediği duygularla ilişkilidir (Brown ve Marshall, 2001). Bunun yanında, yükselen duygusal zeka düzeyleri olumlu ruh hali ve daha yüksek benlik saygısı ile ilişkilendirilmektedir (Schutte ve ark., 2002)

Duygusal zeka, kişinin yalnızca soyut kazanımlarına katkı sağlamakla kalmamakta, fiziksel görünüş gibi somut kavramlarda da etkili olmaktadır. Keza, güncel araştırmalar düşük duygusal zeka düzeyleri ile aşırı kilolu veya obez olma durumu arasında bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır (Ferentinou ve ark., 2024). Günümüzde yaygınlığı giderek artmakta olan obezite insanın duygularını düzenlemekten, ani olumsuz dürtülerle hareket etmeye, yeme tutumlarında bozulmalara ve hatta kendilerine duydukları saygının değişkenlik göstermesine varan birçok durumla ilişkili olmaktadır.

Normal kilo aralıklarında olan bireylerle kıyaslandığında; aşırı kilolu ya da obez bireylerde duygu anlama ve düzenleme konusunda düzensizlikler gözlemlenebilmektedir (Casagrande ve ark., 2020). Bununla birlikte, dürtüsellik aşırı yeme davranışı göstermede ve obezite geliştirme konusunda bir risk faktörü olduğu (Meule ve Platte, 2015) bilinçli olarak kontrol edilemeyen, dürtüsel yeme tutumlarının ise obezite oluşumunu desteklediği bildirilmektedir (Han ve ark., 2022). Tüm bunlara ek olarak, obezitenin kişinin benlik saygısı gelişimi ile negatif yönlü bir ilişki içinde olduğu belirtilmektedir (Dale ve ark., 2019).

Bu bağlamda, söz konusu obezite olduğunda, duygusal zekanın, dürtü kontrolü, bozulmuş yeme tutumu, kilo kontrolü ve benliğe duyulan saygı üzerindeki etkisinin incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmüştür. İlavenen, obezitenin muhtemel olumsuz getirileri olarak sayılmakta olan; yüksek dürtüsellik, bozulmuş yeme tutumları ve düşük benlik saygısı üzerinde duygusal zekanın etkisine bakılırken, bu etkinin uluslararası anlamda değişkenlik gösterip göstermediğinin saptanması hedeflenmiş, Avrupa genelinde obezitenin en yaygın seyrettiği ülkeler arasında olan Türkiye ve İngiltere'den obezite hastalarına ulaşılmıştır. Böylece, Türk ve İngiliz obezite hastalarında ayrı ayrı duygusal zeka düzeylerinin dürtüsellik, yeme tutumları ve benlik saygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir.

### **Araştırmanın Amacı**

Türk ve İngiliz obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin bireyin dürtüsellik, yeme tutumları ve benlik saygısı düzeyleri üzerindeki etkisinin karşılaştırılması ve bu değişkenlerin farklı demografik veriler ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında obezitede yeme tutumları üzerindeki yordayıcı etkisi olabileceği öngörülen dürtüsellik ve benlik saygısı değişkenlerinin de yeme tutumları üzerindeki etkisine bakılması hedeflenmiştir.

Bu amaçlar doğrultusunda oluşturulan araştırma hipotezleri aşağıda sıralanmıştır:

### **Araştırmanın Hipotezleri**

- H1: Türk ve İngiliz obezite hastalarında duygusal zeka düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.
- H2: Türk obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin dürtüsellik üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır.
- H3: Türk obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin yeme tutumları üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır.
- H4: Türk obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin yüksek benlik saygısı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır.
- H5: İngiliz obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin dürtüsellik üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır.
- H6: İngiliz obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin yeme tutumları üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır.
- H7: İngiliz obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin yüksek benlik saygısı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır.
- H8: Türk obezite hastalarında dürtüsellik düzeylerinin yeme tutumu üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır.
- H9: İngiliz obezite hastalarında dürtüsellik düzeylerinin yeme tutumu üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır.
- H10: Türk obezite hastalarında benlik saygısı düzeylerinin yeme tutumu üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır.
- H11: İngiliz obezite hastalarında benlik saygısı düzeylerinin yeme tutumu üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır.

H12: Sosyodemografik değişkenler bakımından Türk obezite hastalarının, duygusal zeka, dürtüsellik, yeme tutumu ve benlik saygısı düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

H13: Sosyodemografik değişkenler bakımından İngiliz obezite hastalarının, duygusal zeka, dürtüsellik, yeme tutumu ve benlik saygısı düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

### **Araştırmanın Önemi**

Obezite, dünyada yaygınlığı giderek artan ve insan sağlığını olumsuz yönde etkileyen global bir epidemi halini almaktadır. Durum böyle iken, obezite hastaları ile yapılan çalışmalar önem kazanmaktadır. Bunun yanında, aşırı kilo ve obezitenin yüksek dürtüsellik, gıda bağımlılığı ve depresif belirtiler ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Mallorquí-Bagué ve ark., 2021). Bu bağlamda, obezitede dürtüsellik düzeylerinin, yeme tutumu ve depresif belirtilere yol açabilen benlik saygısı düzeylerinin aynı araştırmada incelenmesinin uygun olacağı düşünülmüştür.

Ayrıca, yüksek dürtüsellik düzeyleri, bozulmuş yeme tutumu/yeme bozuklukları ve düşük benlik saygısı üzerinde olumlu etkileri olan duygusal zeka kavramının obezite hastalarında bu değişkenler üzerindeki yordayıcı etkisine bakılarak, ileriki tedavi yöntemlerine ışık tutabilmek hedeflenmiştir.

Literatür taraması yapıldığında, duygusal zeka kavramının klinik örneklemelerde incelendiği araştırmalara rastlanırken, duygusal zekanın obezite hastası bireylerde incelendiği çalışmaların oldukça sınırlı olduğu anlaşılmıştır. Bunun yanında, farklı çalışma gruplarında duygusal zekanın dürtüsellik, yeme tutumu ve benlik saygısı değişkenleri üzerinde yordayıcı etkisine bakan çalışmalar bulunmakla birlikte, spesifik olarak obezite hastalarında, duygusal zeka düzeylerinin bireyin dürtüsellik, yeme tutumları ve benlik saygısı düzeyleri üzerindeki etkisine bakan araştırmaların yok denecek kadar az olduğu fark edilerek, literatürdeki bu eksikliğin giderilmesi hedeflenmiştir. Bu bağlamda bu tezin duygusal zeka, dürtüsellik, yeme tutumları ve benlik saygısı değişkenlerinin obez bireylerle aynı anda incelendiği ilk araştırma olması bakımından literatüre yeni kazanımlar getireceği düşünülmüştür. Bütün bunlara ek olarak, duygusal zeka düzeylerinin, bireyin dürtüsellik, yeme tutumları ve benlik saygısı düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisinin farklı uluslar söz konusu olduğunda anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için Türk ve İngiliz obezite hastalarında bu

değişkenleri inceleyen ilk araştırma olması bakımından literatüre önemli katkılar sağlanacağı düşünülmektedir.

### **Sayıtlar**

Bu araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ilgili oldukları özellikleri ölçtüğü, geçerli ve güvenilir oldukları varsayılmaktadır.

Araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayanların, sorulara içten ve objektif biçimde cevap verdikleri varsayılmaktadır.

Araştırma örnekleminin büyük bir evrenin temsilcisi olduğu varsayılmaktadır.

Bununla birlikte, araştırmaya dahil edilmeyen başka karıştırıcı değişkenlerin olmadığı varsayılmaktadır.

### **Sınırlılıklar**

Araştırmanın klinik örnekleminin özel bir hastanenin bariatrik cerrahi birimine tedavi amaçlı başvuruda bulunmuş yoğunlukta kadın obez bireylerden oluşmasından kaynaklı, kadın ve erkek katılımcı sayısı birbirine yakın olsa da eşit değildir. Bunun yanında, bariatrik cerrahi birimine başvuran obezite hastaları ile çalışılması Beden Kitle İndeksi (BKİ) değerleri bakımında bireyler arasında anlamlı farklılıklar bulunması koşulunu sınırlamaktadır. Son olarak, araştırmanın sonucu yürütülen istatistiksel analizlerin sonuçları ve kişisel gözlemler ile sınırlanmaktadır.

### **Yöntem**

Betimsel yöntemin alt boyutlarından olan “anket” ölçümü uygun görülmüştür. Gönüllü katılımcılara araştırmanın konusuna uygun ölçekler verilerek, bu ölçeklerin doldurulması istenmiştir. Böylece, bireylerde tespit edilmek istenen durumun ölçeklerin sonuçları ile öğrenilmesi hedeflenmiştir. Ölçek uygulamasına takiben istatistiksel yöntemlere de başvurulmuştur. Böylelikle katılımcılardan elde edilen verilerin birbirleri ile ilişkisi istatistiksel analizler ile incelenmiştir.

### **Tanımlar**

**Obezite:** Vücutta aşırı yağ birikimi ile oluşan ve bireyin sağlığını olumsuz yönde etkileyen bir rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır (Kopelman, 2000).

**Duygusal Zeka:** Bireyin kendisine ve başkalarına ait tüm duyguları anlama, bunların arasında ayırım yapabilme ve duyguları yönetebilme becerilerini içeren sosyal zekanın alt boyutu olan bir zeka çeşidi olarak tanımlanmaktadır (Salovey ve Mayer, 1990).

**Dürtüsellik:** Önceden düşünmeden ve/veya bilinçli muhakeme yapmadan hızlı ve ani harekette bulunmak olarak tanımlanmaktadır (Hinslie ve Shatzky, 1940).

**Yeme Tutumu:** Bir bireyin yeme eylemi ve beslenmesi ile alakalı düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını şekillendiren eğilim olarak tanımlanmaktadır (Aytın, 2014).

**Benlik Saygısı:** Bireylerin benliklerine yaptıkları öz değerlendirme olarak tanımlanmaktadır. Bu değerlendirme olumlu ya da olumsuz anlamda olabilmektedir. Olumlu bir değerlendirmede yüksek benlik saygısından söz edilirken, olumsuz değerlendirmede düşük benlik saygısı söz konusu olmaktadır (Abdel-Khalek, 2016).

## **BİRİNCİ BÖLÜM: GENEL BİLGİLER**

### **1.1. Obezite Kavramı**

Bu kısımda; obezitenin genel tanımı üzerinde durularak, obezitenin oluşumu, tanınması, prevalansı, önlem ve tedavi yöntemleri hakkında bilgilere yer verilmiştir.

#### **1.1.1. Obezitenin Genel Tanımı**

Obezite kelimesinin kökeninin, Latince'de yemek yemek anlamını taşıyan “obedere” kelimesinin di’li geçmiş zamanı olan “Obesus” kelimesine dayanmakta olduğu belirtilmektedir (Serter, 2004). Tıbbi açıklaması ile obezite; vücuda alınan enerji miktarı ile vücutta harcanan enerji miktarı arasında bir dengesizliğin mevcudiyeti ile bireyin vücut ağırlığında, özellikle de yağ dokusunda olumsuz sağlık sonuçları doğurabilecek kadar bir artış olması durumudur (Spiegelman ve Flier, 2001). Bireyin vücuduna besinler aracılığı ile aldığı enerjinin, harcadığı enerjiden daha çok olması durumundan kaynaklanan, kişinin vücut yağ kitlesinin, yağsız vücut kitlesine oranla artış göstermesi ile ilişkilendirilen kronik bir rahatsızlık olarak görülmekte olan obezite (Altunkaynak ve Özbek, 2006), oldukça kompleks, multi-faktörel ve büyük oranda önlenmesi mümkün bir rahatsızlık olmakta olup dünya nüfusunun üçte birinden fazlasını etkilemektedir (Stevens ve ark., 2021). Bireyin ciddi ölçüde kilo alımı ile ortaya çıkan obezite, bulaşıcı olmayan kronik rahatsızlıkların yaygınlığının artış göstermesinde önemli bir rol oynamaktadır (Bahayi, 2018). Obezite tip1 diyabet, hipertansiyon ve hiperlipidemisinin ana nedenlerinden biri olarak kabul edilmekle birlikte (Aneja ve ark., 2004) kardiovasküler hastalıklara da zemin hazırlamaktadır. Bireyin vücudunda normal kabul edilen değerlerin üzerinde yağ depolamasından dolayı aşırı kilo alımından, vücudun fiziksel işlevselliğinde bozulmalara ve hatta kronik hastalıklara kadar yol açabilen obezite günümüzde, Obezite Derneği tarafından bir hastalık olarak tanımlanmakta olup gerçek bir salgın ve halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir (Jastreboff ve ark., 2019).

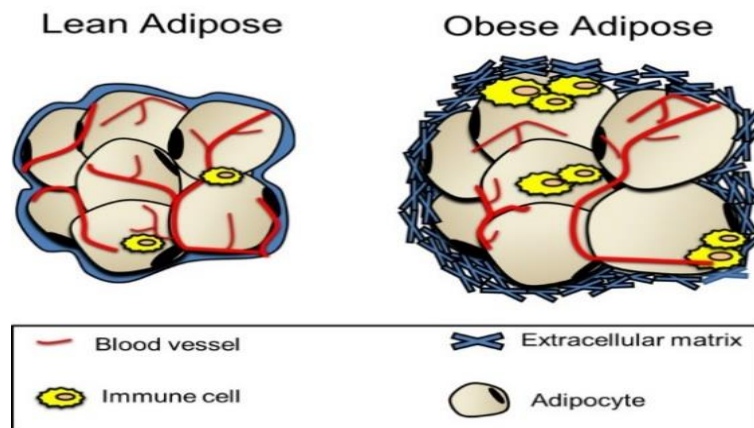
#### **1.1.2. Obezite Oluşumu**

Vücut ağırlığı; alınan enerji miktarı ile harcanan enerji miktarının eşit olmaması durumunun bir süre boyunca devam etmesi ile değişim göstermektedir (Hill ve ark., 2012). Alınan enerjinin, harcanan enerji miktarını sürekli olarak aşması durumu söz

konusu olur ise, burada pozitif bir enerji dengesi gelişim gösterir böylece alınan fazla enerji vücut yağı olarak depolanmaya başlar (Westerterp-Plantenga, 2020).

İnsanın sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için vücudunda belli bir miktarda yağ dokusu (Adipose Tissue) bulunmakta olup; normal koşullar altında bu yağ dokusu oranı, sağlıklı bir erkek birey söz konusu olduğunda vücut ağırlığının %15-18'i kadarını, sağlıklı bir kadın bireyde ise vücut ağırlığının %20-25'i kadarını kapsamaktadır. Ancak obez bireylerde vücut yağ dokusu hacmi normal kilodaki bireylerden farklılık göstermektedir. Aşırı beslenme (enerji alımı) ile bireyin vücuduna giren gıdalar yağ dokularında lipid olarak depolanmaya başlar (Ahmed ve ark., 2021). Aşırı Lipid birikimi ise adiposit yani yağ hücresi hacminde büyük oranda değişimlere yol açmaktadır (Li ve Spalding, 2022). Lipid birikimi, vücutta depolanan yağ hacminin artışına, dolayısı ile yağ dokusunun artışına neden olmaktadır. Vücuttaki yağ dokusunun erkek bireylerde %25'in üzerinde, kadın bireylerde ise %30'un üzerinde seyretmesi obezite oluşumunu göstermektedir (Soyuer ve ark., 2010).

Özetle; obezite oluşumu enerji alımı ve alınan enerjinin harcanması sonucu birbirini nötürleyemeyen enerji miktarının vücutta birikerek depolanıp vücut yağına dönüşmesi ve bu vücut yağ oranının bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürmesi için gereken miktarın üzerinde seyretmesi durumu ile karakterize olmaktadır. Beden kitle indeksi (BKİ) 25-29.9 değerleri arasında olan kişiler aşırı/fazla kilolu sayılırken, 30 ve üzeri olan kişiler ise obez olarak tanımlanmaktadır (Schwartz ve Brownell, 2004).



**Şekil 1. Zayıf ve Obez Canlılar Arasında Yağ Dokusu Farklılıkları**

Kaynak: Richard ve ark., 2020



### 1.1.3. Obezite Tanısında Beden Kitle İndeksi (BKİ)

Obezitenin tanılanması sürecinde en sık başvurulanan ölçütlerinden biri Body Mass İndeks (BMI), Türkçe diline çevrilmiş hali ile Beden Kitle İndeksi (BKİ) olmaktadır. BKİ, bireyin vücudundaki yağ miktarını tespit edilmesine yardımcı olmaktadır (Okorodudu ve ark., 2010). Bireyin kilogram cinsinden vücut ağırlığının metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesi şeklinde elde edilen Beden Kitle İndeksi (BKİ), yetişkin bir bireyin boy ve kilosunu dikkate alarak; bireyi zayıf, normal kiloda, aşırı/fazla kilolu ve obez olacak şekilde kilo bazlı sınıflandırma yöntemi olarak da bilinmektedir. (Zierle-Ghosh ve Jan, 2023).

| Kategori                           | BKİ (kg/m <sup>2</sup> ) |
|------------------------------------|--------------------------|
| Zayıf                              | <18.5                    |
| Normal                             | 18.5- 24.9               |
| Fazla Kilolu                       | 25.0- 29.9               |
| Sınıf-1 (orta) obez                | 30.0-34.9                |
| Sınıf-2 (şiddetli) obez            | 35.0- 39,9               |
| Sınıf-3 (çok şiddetli) Morbid obez | ≥ 40                     |

### Şekil 2. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Beden Kitle İndeksine Göre Obezite Sınıflandırması

Kaynak: Gülcan ve Özkan, 2006

### 1.1.4. Obezite Türkiye ve Birleşik Krallık Prevalansı

Obezite yaygınlığı giderek artan ve önü kesilmesi güç bir global krize dönüşürken, Birleşik Krallık'ta da obezite oranları yükseliş trendi içine girmiştir. Öyle ki, Birleşik Krallığın, obezite oranlarında en kötü batı Avrupa ülkesi olduğu belirtilmektedir (Quinn, 2022). Dahası, OECD (2010) on bir ülkenin ele alındığı rapora göre Birleşik Krallık (UK) obezite prevalansı en yüksek bölgeler arasında sayılmaktadır (Sassi, 2010).

Obezite yaygınlığı artan ülkeler arasında Türkiye de bulunmaktadır. 15 yaş ve üzeri obez bireylerin 2016 yılındaki oranı %19,6 olduğu belirtilirken, 2019 yılına gelindiğinde bu oranın %21,1'e kadar yükseldiği bildirilmektedir (TÜİK, 2020). Bununla birlikte, DSÖ

Avrupa Bölgesi Obezite Raporu 2022’de Avrupa bölgesinde obezite görülme sıklığının en yüksek seyrettiği ülkenin Türkiye olduğu belirtilmektedir (Demiray ve Yorulmaz, 2023).

#### **1.1.5. Obezite Önlem ve Tedavi Yöntemleri**

Obezite; kişinin sosyal hayatından, profesyonel iş yaşamına ve hatta kendi içsel yaşantısına kadar etkileri görülmekte olan bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen bir durumdur. Obezite tedavisinin çerçevesi bireyin yalnızca sağlıklı aralıklarda bir kiloya ulaşmasını sağlamak adına kilo verme hedefi ile sınırlı kalmamakta, bununla birlikte bireyin başka sağlık sorunlarına ve yaşam kalitesini düşüren, ölümle sonuçlanabilecek durumların yaşanmasının da önüne geçecek türde kapsamlı olmaktadır. Obeziteyi önlemeye, müdahale etmeye yönelik yöntemler piramidinde; fiziksel egzersizler ile harmanlanmış diyet, bilişsel davranış terapi yöntemi, farmakolojik takviyeler ve en son basamakta da cerrahi tedavi bulunmaktadır (Baker ve ark, 2022). Obezitenin önüne geçmeyi sağlayan önlem ve tedavi yolları; kişinin sağlık öyküsü, psikolojik durumu, cinsiyeti, yaşam koşulları vb birçok faktöre göre değişkenlik gösterebilmektedir.

#### **1.2. Duygu ve Zeka**

Bu kısımda; başlı başına duygusal zekayı oluşturan iki bileşen olan duygular ve bilişsel zeka kavramları üzerinde durulmuş, duygu kavramının tanımı, temel duygular, zeka kavramının tanımı ve zeka kavramının gelişimi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

##### **1.2.1. Duygu kavramı**

Duygu insanların, hayvanların ve hatta akıllı olan tüm canlıların kendisini ifade ediş biçiminde bir araçtır. Bir kişi sinirlendiğinde bunu sözel olarak ifade ederken yüz ifadeleri stabil, sakin halinden farklı olacak şekilde değişmektedir. Bazılarının yüzü asılır, bazılarının ise yüzü kızarır, bir kısmı kaşlarını çatar, diğerleri ise terler vb., tepkiler uçsuz bucaksız, duyguların yoğunluğu, ne zaman ortaya çıkacağı ve ifade ediliş şekli kişiden kişiye değişir durumda olsa dahi, bireyin yüz ifadesine bakılması çoğu zaman birinin ne hissettiğini anlamak için yeterli olabilmektedir. Duygular dilden dökülme de yüzden

okunabilen sözsüz hislerdir. İnsanı, düşünce ve davranışlarını anlamlandırmakta duyguların rolü oldukça önemlidir (Tuğrul, 1999).

İnsanın; kendini, diğerlerini, başka canlıları, doğayı, yaşamı, evreni, kısacası hayatı anlamak için ne hissettiğini bilmesi gerekir. Hislerin yapı taşı ise duygulardır. Duygular da davranışları etkilemektedir. İnsan hayatını şekillendirmek amaçlı sergilediği tüm eylemlerinde duygulara bağlı hareket eden bir canlı olmaktadır (Adugit, 2013).

Hem Felsefe bilimi hem de Psikoloji bilimi nesillerdir insan duygularını, bu duyguların doğası, amacı, neye hizmet ettikleri, onlara sahip olmanın avantajları ve dezavantajları, bedende bıraktıkları etkileri ve sergilenen eylemler üzerinde ne derece belirleyici unsurlar oldukları hususlarını incelemektedir.

Modern Felsefenin kurucularından biri olan Descartes duygu kavramına “ruhun tutkuları” şeklinde bir açıklama getirirken; Öte yandan, Hume, duyguları “duyu algıları sonucu ortaya çıkan bir deneyim çeşidi ve düşünce” olarak tanımlamıştır; Kant’a göre ise duygular “kontrol edilemez hisler ya da duyushlardır” (Yazıcı, 2006).

Psikoloji biliminde ise, duygu kavramı, kişide psikolojik değişikliklere sebep olan, kişinin düşüncelerini ve davranışlarını yansıtarak fiziksel değişikliklerin ortaya çıkmasına yol açan bir inanç durumu olarak açıklanabilir (Sreeja ve Mahalakshmi, 2017).

Denzin (1984) duyguları; “insanın bir nevi kendini hissetme biçimi” şeklinde açıklarken, Salovey ve Mayer (1990) duyguları; kişi için olumlu veya olumsuz anlam ifade etmekte olan içsel veya dışsal bir olaya tepki olacak şekilde ortaya çıkan, fizyolojik, bilişsel, motivasyonel ve deneyimsel sistemlerin de dahil olduğu birçok psikolojik alt sistemin sınırlarını aşmakta olan organize tepkiler olarak görmektedir. Mayer ve arkadaşlarına (1997) göre ise duygular; içinde fizyolojik tepkilerin, bilişin ve bilinçli farkındalığın olduğu birçok psikolojik alt sistemin koordinesini sağlayan içsel olaylar olup, tipik olarak kişinin değişen ilişkilerine tepki olarak ortaya çıkmaktadır.

#### **1.2.1.1. Temel duygular**

Darwin’e göre, zamanın popüler görüşlerinden olmasa da duygunun kültürler ve türler arasında izlenebilmekte olan evrimsel bir geçmişi varken; günümüzde ise kültürden

bağımsız olarak öfke, korku, şaşkınlık, iğrenme, mutluluk ve üzüntü duygularının evrensel duygular olduğu söylenmektedir (Jabr, 2010).

Bununla birlikte, gerçekte kaç temel duygu olduğu, hangi duyguların temel duygular olarak sayılabileceği ve bu duyguların neden temel duygular olarak kabul edildiği konuları üzerinde fikir birliği azdır (Ortony ve Turner, 1990). Duyguların; olumlu ya da olumsuz her türlü insan davranışının belirleyici faktörü olduğu varsayımı üzerine kurulan Ayrımsal duygular teorisinin yaratıcısı Izard (1977) on temel duygunun varlığından söz etmiştir, bu duygular; ilgi, neşe, şaşkınlık, üzüntü, öfke, iğrenme, hor görme, korku, utanç ve suçluluktur. Duygu odaklı terapisinin kurucularından biri olan Leslie S. Greenberg'e göre ise; korku, üzüntü, öfke, utanç, tiksinti, çöşku ve şaşkınlık olmak üzere yedi temel duygu bulunmaktadır (Pulat ve ark, 2020). Plutchick (1980) duyguları yarısı pozitif diğer yarısı negatif duygular olmak üzere sekiz ana kategoriye ayırmış olup; öfke, ümit/beklenti, sevinç, güven, korku, şaşırma, üzüntü ve iğrenme olacak şekilde sekiz adet temel duygunun varlığını savunmuştur. Öte yandan duygu kavramından bahsedilirken akla gelen ilk bilim insanlarından olan Paul Ekman her toplum ve kültürde deneyimlenmekte olan yedi temel evrensel duygunun varlığından söz etmiştir; bu duygular, üzüntü (sadness) öfke (anger), şaşkınlık (surprise), korku (fear), iğrenme (disgust), küçümseme (contempt) ve mutluluk (happiness) şeklindedir (Ekman 1973; Ekman 1999).

- **Üzüntü:** Bireyin bir kayıp deneyimi yaşaması ardından ortaya çıkan bir duygu olup; sevilen birinin kaybı, değerli bir eşyanın kaybı, önemli ve ulaşılmak istenen bir hedefin kaybı gibi durumlarda deneyimlenmektedir (Abdusattorova, 2023).
- **Öfke:** Bireyi strese sokan, bedensel huzursuzluk/sıkıntı oluşturacak tehditlere karşı kişinin kendini korumasının bir yolu olarak ortaya çıkan ve korkunun olası bir sonucu olarak görülen duygudur (Wilkowski ve Robinson, 2010). Bunun yanında, öfkenin ikincil bir duygu ve depresyonun da bir parçası olduğu düşünülmektedir (Hunter ve Macalpine, 1963).
- **Şaşkınlık:** Birey için öznel bir anlamı olan beklenmedik bir deneyimin başına gelmesinden sonra ortaya çıkan duygudur (Neta ve Kim, 2023). Şaşırma eylemini içerir.
- **Korku:** Bireyin kendisini ve/veya hayatını tehlikeye sokan durumlarla karşılaştığında ortaya çıkan kaçma veya karşılık verme dürtüsünü harekete

geçiren motivasyonel tepkidir (Tappolet, 2010). Beraberinde dona kalma, kalp atış hızında artış, nabzın yükselmesi gibi tepkiler açığa çıkabilmektedir (Hartley ve Phelps, 2010).

- **Tiksinme:** Zehirli ya da zararlı uyarıcıya karşı canlının kendini koruma altına almasını sağlayan duygu olarak tanımlanmaktadır (Ekman, 1992).
- **Küçümseme:** Bireyin karşısındaki kişileri kendisinden aşağı bir konumda görmesi yargısını içermekte olan negatif bir duygudur (Fischer, 2011).
- **Mutluluk:** Genel anlamda bireyin içinde var olan tatmin duygusu olarak tanımlanmaktadır (Uchida ve Oishi, 2016). Bireyin kendisinden, hayatından, sosyal çevresinden duyduğu tatmin arttıkça mutluluk da artış göstermektedir.

### 1.2.2. Zeka Kavramı

Grigory Petrov'un da söylediği gibi *“İnsanın zekası, dehası ve iradesi, doğanın acımasız ve karanlık güçlerinden daha üstündür”*.

Zeka kavramına dair alanyazın incelemesi yapıldığında, kavramın her araştırmacının bakış açısına göre farklı şekilde tanımlandığına şahit olmak mümkündür. 1921 yılında yapılan “The Journal of Educational Psychology” sempozyumunda zamanının önde gelen 17 araştırmacısına zekanın ne olduğu hakkında düşünceleri sorulduğunda içlerinden ancak 14’ünün bu soruyu cevaplayabildiği, bu cevapların çok az şeyi yansıttığı belirtilmektedir (Neisser, 1979).

Eysenck (1988) zekanın varlığı ve doğasının neredeyse diğer tüm psikolojik kavramlardan daha çok tartışmaya açık olduğu görüşündedir. Renzulli (2003) zekanın tek bir kavram olmadığından, tersine birçok farklı zeka türünün varlığı ile böyle karmaşık bir kavramı açıklamak için tek bir tanımın kullanılmasının uygun olmayacağından bahsetmiştir. Gardner (2006) zekanın tek bir oluşum mu yoksa birçok oluşum mu olduğu; zekanın kalıtsal olup olmadığı ve zekanın herhangi bir unsurunun doğru şekilde ölçülüp ölçülemeyeceği üzerine üç farklı çözüme kavuşmamış mevzu olduğundan bahsetmektedir.

Zeka kelimesinin algılamak ya da anlamak anlamına gelen Latince *intelligere* kelimesinden türediği; köklerinin ise arasında veya içinde anlamına gelen *inter* ve bir araya getirmek, almak ya da seçmek anlamını taşıyan *legere* kelimelerinden oluştuğu

bilinmektedir (Schlinger, 2003). Oxford İngilizce sözlüğünde ise, zeka kavramı; “anlama beceresi” olarak tanımlanmış ve anlama becerisi de kişinin üst düzey anlayış, zihinsel kavrama çabukluğu, sağduyulu olma, çabuk kavrama, bilge ve mantıklı olunması şeklinde ifade edilmiştir (Mackintosh, 2011).

Dil öğrenme, bir kültür geliştirip aktarma, düşünebilme, akıl yürütme, kuralları algılama ve test etme, doğruyu yanlış sorgulama vb becerileri geliştirme kapasitesi olarak da tanımlanan zeka görece farklı seviyelerde de olsa tüm insanların sahip olduğu ortak bir paydadır (Mackintosh, 2011).

#### **1.2.2.1. Zeka kavramının gelişimsel süreci**

Zeka kavramının uzun yıllardan beri araştırılan bir kavram olmasının yanı sıra kökenlerinin Antik Yunan dönemine kadar uzanmakta olduğu bilinmektedir. İnci (2021) zeka hakkındaki ilk araştırma ve tanımlamaların Yunan mitolojilerine kadar dayanmakta olduğunu belirtmiştir.

Aristo *Posterior Analytics* (Kitab al-Burhan) kitabında zeka kavramına değinmiş olup, zekanın doğasına ilişkin bazı iyi biçimlendirilmiş görüşlerine yer vermiş ve zekayı kıvrak zeka olarak tanımlamıştır (Aristotle, 1960; Sternberg, 2000). Homerus’un ünlü eseri *Odysseia*’da, insan zihninin işleyişini ve kahramanının pratik zekasının karakteristik özellikleri ile içsel müzakerenin dramatik bir temsili olarak zeka unsuruna değindiğinden bahsedilmektedir (Barnouw, 2004). Plato ise; *Timaeus*, *Philebus*, ve *Laws* eserlerinde Tanrı anlayışını akıl olarak benimsemekte olup zeka kavramından diyaloglarında etik bir erdem olarak bahsetmektedir, zekaya ruhun en üst erdemi ve evrendeki düzenin en yüce bilimsel nedeni şeklinde bir açıklama getirmektedir (Armstrong, 2004).

Zekanın soyut yaklaşımlarla ele alınmasından uzaklaşıp daha somut yaklaşımlara yönelmesi ise 19. Yüzyıla, Galton’un çalışmalarına dayanmaktadır. Galton insanın zihinsel yeteneklerindeki bireysel farklılıklarının bilimsel olarak incelemiş (Jensen, 2011) bir dizi istatistiksel zeka teorisi ve zihinsel testlerin gelişimine öncülük etmiştir (Norton, 1978). Bununla birlikte zekanın kalıtsal bir faktör olduğunu savunarak (Stephens ve Cryle, 2017) zekanın biyolojik bir veri olmasını bu nedenle de reaksiyon süreleri (RT) gibi basit biyolojik testler aracılığıyla ölçülmesi gerekliliğini vurgulamıştır (Eysenck, 1986). O dönemlerde resmi kabul görmüş bir zeka testi bulunmamasından kaynaklı

Galton'un reaksiyon süresinin zihinsel yetenekle ilişkili olduğu varsayımını test etmek için çeşitli eğitim ve meslek kategorileri için ortalama bir reaksiyon süresi kullandığından bu çalışmanın kesin olmayan sonuçlarının ise Galton'un varsayımını desteklemediğinden bahsedilmektedir (Jensen, 2011)

Jensen (2002)'e göre; Galton'un zekayı ölçmeye yönelik "*brass-instrument*" olarak adlandırılmış yaklaşımı, yirminci yüzyılın başlarında Alfred Binet'in çok daha kompleks testinin psikologlar ve eğitim bilimciler tarafından pratik bir zeka ölçümü olarak benimsenmesinden sonra neredeyse terk edilmiştir. Alfred Binet zekanın incelenmesi ve ölçülmesi için çalışmalar yapmış, zeka unsurunda bireysel farklılıkların hafıza, hayal gücü, dikkat, kavrama ve telkin edilebilirlik gibi karmaşık süreçlerin ölçülmesi ile keşfedilmesinin gerekliliğini savunmuştur (Minton, 1998).

Yirminci yüzyılın başlarında, Fransız ulusal yasaları ile Fransız hükümetinin okul çağındaki tüm çocukların zihinsel becerileri fark etmeksizin okul hayatına başlaması ve devam etmesi önergesi üzerine Alfred Binet'in yardımcısı Simon'a ulaşıldığı bunun üzerine 1905 yılına gelindiğinde Binet ve Simon ölçeği geliştirildiği belirtilmektedir (Esping ve Plucker, 2015). Ancak, en büyük atılımı görevlerin karmaşıklığı ve ölçülen zihinsel yeteneklerin genişliği olan ölçeğin (Chase, 2005) zayıf zihinli çocuklar ve aynı zeka seviyesine sahip normal çocuklar için eşit derecede bir zorluk seviyesinde olmadığından yakınılmıştır (Doll, 1917).

Öte yandan, Charles Spearman (1904) bir yanda Binet'in diğer yanda Galton'un ölçekleri gibi görünürde farklı yetenek ölçümlerinin yakın korelasyonunu açıklamak için (g) faktörünün varlığını ileri süren genel bir zeka teorisinin ana hatlarını çizerek (Spearman, 1904; Flaitz, 1986) tüm testler ya da değişkenler için ortak genel bir faktör (g) ve her test veya değişken için spesifik olan bir faktör (s) olmak üzere iki faktörden bahsetmiştir (Thurstone, 1934). Böylece yavaş yavaş çoklu zeka kavramlarına giden yol açılmaya başlamıştır. Daha sonra, Cattell (1963) zekanın tek bir oluşum olmadığına değinerek akışkan zeka ve kristalize zeka olacak şekilde iki tür zekanın varlığından söz etmiştir. Akışkan zeka; tümevarım ve tümdengelim gibi akıl yürütme işlemlerini kullanmak ile karakterize bir çeşit karmaşık problemleri çözme kapasitesi iken (Kvist ve Gustafsson, 2008) Kristalize zeka ise, eğitim ve kültürel deneyim yoluyla edinilen bilgilerin tabanı olan zeka olarak bilinmektedir (Sligh ve ark., 2005).

Gottfredson (1997) ise zekanın sadece akademik becerilere, kişinin öğrenme, kavrama entelektüel becerileri gibi genel yetenek (general ability) adı altında tek bir faktöre indirgenemeyeceğine çevreye uyum, adaptasyon gibi birden fazla sosyal faktörün, zekayı oluşturan ve seviyesini etkileyen bileşenler arasında olduğundan söz etmiştir.

Çoklu zeka kuramının sahibi, Howard Earl Gardner (1983) tek ve birleşik bir zeka olmadığını, bunun yerine nispeten birbirinden farklı, bağımsız ve modüler bir dizi çoklu zeka olduğunu öne sürmüştür. Bunun yanında, Edward L. Thorndike (1920) zekayı, fikirleri anlama yönetme (soyut zeka), somut nesneler (mekanik zeka) ve insanlar (sosyal zeka) ile ilgili olacak şekilde üç yönüyle ele alarak zekayı alt kümelere bölen ve birden çok zeka türünden bahsedilmesi gerektiğini savunan bilim insanlarından biri olmuştur. Bununla birlikte, sosyal zekayı, diğer iki zeka türünden ayrı kılarak “insan ilişkilerinde akıllıca davranmak için yetişkin erkekleri ve kadınları, genç erkekleri ve kızları anlama ve yönetme yeteneği” şeklinde tanımlamaktadır (Thorndike 1920; Kanasan ve Fauzan, 2019).

Zeka kavramının tarihsel gelişimi ve zekanın tek boyutlu değil çok boyutlu bir faktör olduğunun keşfi, duygusal zekanın varlığı ve gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle de Sosyal zeka kavramının gelişimi duygular ve zihinsel beceriler arasında bir ilişki olabileceğinin altını çizerek duyguların söz konusu olduğu farklı bir zeka türü olan duygusal zekanın keşfine zemin oluşturmuştur (Alsawalqa, 2019).

### **1.3. Duygusal Zeka Kavramı**

Duygusal zeka kavramının bilimsel literatüre 1990 yılında kazandırıldığından söz edilmektedir (Fernández-Berrocal ve Extremera, 2007). Salovey ve Mayer orijinal “duygusal zeka” teorisini geliştirmiş, Goleman da bu kavramı popüler hale getirmiştir (Salovey ve Mayer 1990; Goleman, 1995; Schutte, ve ark, 2013). Duygusal zekanın İngilizce karşılığı “Emotional Intelligence- EI” ya da “Emotional Quotient-EQ” biçiminde ifade edilmekte iken, Türkçe uyarlamasında kavram “Duygusal zeka- DZ” şeklinde adlandırılmaktadır (Doğan ve Şahin, 2007).

Mayer ve Salovey (1993)’ e göre tanımlanış şekline bakılır ise; bir dizi zihinsel beceriyi içerdiği için, duygusal zeka bir zeka çeşidi olmaktadır. Ayrıca, “bireyin kendisine ve başkalarına ait hisleri ve duyguları gözlemlemek, bu hisler ve duygular arasında ayırım



yapmak ve buradan edinilen bilgiyi kişinin düşünce ve eylemlerine rehberlik etmek için kullanma yeteneğini içeren sosyal zekanın bir alt kümesi” şeklinde tanımlamaktadır (Salovey ve Mayer, 1990; Mayer ve Salovey, 1993). Salovey ve Mayer’in duygusal zeka kavramını, gelişimsel psikoloji ve sosyal psikoloji alanlarında yapılan araştırmaları sentezleyerek tanımladıklarından bahsedilmektedir (Brackett ve ark, 2013). Duygusal zeka tanımlandığı ilk günden bu yana fark edilir düzeyde kapsamlı ve ucu açık bir kavram olmaya devam etmiştir. Bunun yanında, duygusal zekanın üç büyük bileşeninin; “duyguların değerlendirilmesi ve ifade edilmesi, duyguların düzenlenmesi, duyguları kullanmak/yararlanmak” olduğu belirtilmektedir (Neubauer ve Freudenthaler, 2005).

1997 yılına gelindiğinde Salovey ve Mayer gözden geçirilmiş ve revize edilmiş daha kapsamlı haliyle duygusal zeka kavramını; “duyguların anlamlarını ve aralarındaki ilişkilerini tanıma, bunları baz alarak akıl yürütebilme ve sorun çözme becerisi olarak tanımlamışlardır” (Mayer ve ark, 1999; Mayer ve Salovey, 1997; Salovey ve Mayer, 1990).

Öte yandan, Cooper ve Sawaf (1997) popüler kitapları, “Executive EQ” da duygusal zeka kavramının dört köşe taşı ile ilişkili olduğundan bahsetmişlerdir.

Goleman (2001) ise duygusal zeka teorilerinin bütün versiyonlarında dört ortak alan bulunduğundan, bunların, “öz-farkındalık”, “öz-denetim”, “sosyal farkındalık” ve son olarak “ilişki yönetimi” şeklinde olduğundan bahsetmiştir.

Bar-On, duygusal zekayı, bireyin çevresel talep ve baskılarla başa çıkma becerisini etki eden bir takım bilişsel olmayan yetenek, yetkinlik ve beceri şeklinde görmektedir, ona göre duygusal zeka, bireyin hayatta başarılı olma becerisini belirlemede mühim bir etmen olup bireyin refahı üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmaktadır (Derksen ve ark., 2002).

Bütün tanımlamaların yanında duygusal zekayı çoğu bilişsel becerinin gidişatına yön verebilen bir faktör olarak gören görüşlere de rastlamak mümkündür. Drigas ve Papotsi (2018)’e göre duygusal zeka “bireyin hissetme, düşünme, öğrenme, problem çözme, karar alma becerileri için bir dümen olmaktadır”.

Yeşilyaprak (2001) duygusal zekayı; “kişinin duygularını akıllıca, duyarlı, yararlı ve bilgece şekilde kullanma becerisi” olarak nitelendirmektedir.

Duygusal zeka bir bakıma duygu bilincidir. İnsanın iç dünyasındaki yaşantısında, nasıl hissettiğini ve neden öyle hissettiğini anlamlandırması aşamasında bilişsel zekanın yetersiz kaldığı yerde devreye giren zeka türüdür. Burada ne kadar matematiksel, uzamsal vb becerilere sahip olunduğundan öte; duygulara, onların evrensel anlamlarına, o duyguların bireyin kendisi için ne anlam ifade ettiğine, hissettiği bu duyguların bireyin yaşamına etkisine ve bireyin karşısındaki diğer insanların neler hissettiğine farkındalık geliştirmesine kadar dayanan, duyguların ve hislerin ana etmen olduğu beceriler söz konusu olmaktadır.

Kişinin gerek bilişsel becerilerini gerekse his ve duygularını harmanlayarak insanın, yeteneklerinin ve kişinin hayatta ne kadar başarılı olabileceğinin anlaşılması hususunda, bu gibi konuların değerlendirme kriterlerini sadece entelektüel becerilerle sınırlı tutmayıp, sosyal ve duygusal becerilere de dem vurarak çok daha kapsamlı çerçevede bilgi edinme imkanını sunan duygusal zeka yavaş yavaş klasik zeka ölçümlerinin de yerini almaya başlamıştır. Goleman (1995) mevcut verilerin duygusal zekanın bilişsel zeka (IQ) kadar hatta zamanla ondan çok daha güçlü olabileceğine işaret ettiğinden bahsetmektedir. Bunun yanında, Moradi ve Jabari (2014) duygusal zekanın (EI/EQ) yirmi birinci yüzyılda geleneksel bilişsel zeka ölçülerinden daha önemli bir başarı yordayıcısı olarak görülmeye başlandığından söz etmiştir.

### **1.3.1. Duygusal Zeka Kavramının Gelişimsel Süreci**

Duygusal zeka kavramının uzak kökleri Thorndike tarafından öne sürülmüş olan “sosyal zeka” kavramına uzanırken, kavramın yakın kökleri ise Gardner’ın çoklu zeka kuramına özellikle de kuramdaki içsel zeka ile sosyal zeka kavramlarına dayanmaktadır (Petrides, 2011).

Gardner (1983) zekanın tek bir bileşenden, önceleri kabul gördüğü şekilde genel yetenekten ibaret olmadığını zekayı oluşturan ve varlığını temsil eden alternatif zekaların da var olduğunu savunduğu teorisinde, insan zekasını 8 ayrı alt zeka türü ile açıklamıştır; bu alternatif zeka türlerinden özellikle kişinin kendi duygularını tanıma becerisi olarak tanımladığı, içsel zeka ve diğer bireylerin duygularını ve niyetlerini anlama becerisi olarak nitelendirdiği sosyal zeka kavramlarına değinmiştir. Schutte ve arkadaşları (1998)’e göre Gardner kendi zeka teorisinde duygusal zeka terimini kullanmamıştır,

ancak ortaya çıkardığı içsel ve sosyal zeka kavramları ile duygusal zeka modellerinin gelişmesi için bir temel oluşturmuştur.

İnsanın, sosyal etkileşimi deneyimlemesine yardımcı bir aracı sosyal zekasında da kendi benliğindeki bireysel yaşantısındaki huzur ve dalgalanmalarda etkin rol oynayan içsel zekasında da duygular ve duygusal zekadan bahsetmek bir gereklilik halini almaktadır. Sosyal zeka duyguları ve duygusal zekayı daha iyi anlamaya ve bu kavramın derinine inmeye yardımcı olan zeka türlerindendir.

Gardner (1983) Çoklu Zeka kuramında bahsettiği sosyal zeka kavramı dolaylı yoldan duygusal zeka kavramına kapı aralarken, Edward Thorndike (1920) teorisi ile duygusal zekanın bugünkü temellerini atan isimlerden biri olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Thorndike (1920) zeka kavramını “sosyal zeka” olarak bilinen başka bir boyuttan ele almış, böylece duygusal zeka üzerine ilk çalışmaları yapan kişilerden biri olmuştur (Kanesan ve Fauzan, 2019). Gelişimsel sürecinde duygusal zeka (EI) kavramının sosyal zeka kavramı ile etkileşim içinde olduğunu söylemek mümkündür. Ekman (1999) kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesinde ve düzenlenmesinde duyguların yerinin büyük olduğundan bahsederek sosyalleşmeye ve sosyal becerileri geliştirmeye yardımcı sosyal zeka ile duyguları anlama, ifade etme ve başkalarının duygularını anlama gibi becerileri kapsayan duygusal zekanın birlikte işleyişinin altını çizmektedir. Sosyal zeka insanların sadece bilişsel becerilerden ibaret olmadığı, sosyal etkileşimler, hisler ve duyguların da insan hayatında önem arz ettiği gerçeğini yansıtarak; duygusal zeka gibi alternatif zeka türlerinin bugünkü varlığının da zeminini atmıştır. Duygusal zeka kavramının asıl mimarları Salovey ve Mayer (1990) duygusal zekayı, “sosyal zekanın alt kümesi” şeklinde tanımlamaktadır. Salovey ve Mayer’in ardından, Reuven Bar-On, Daniel Goleman ve ayrıca Cooper ve Sawaf’ın da tanımladığı duygusal zeka kavramı günümüzde de araştırmaların yaygın içeriklerinden biri haline gelmiştir. Duygusal zeka kavramının ortaya çıkışından sonra duygusal zeka modellerinin geliştirilmesi ve bu konudaki araştırmaların sayısının önemli ölçüde artış gösterdiği belirtilmektedir (Fernández-Berrocal ve Extremera, 2006). Öyle ki, duygusal zeka kavramına bilimsel araştırmalarda 162,000’den fazla atıfta bulunulmuş olduğundan söz edilmektedir (Schutte ve ark., 2013).

### 1.3.2. Duygusal Zeka Yaklaşımları

Duygusal zeka, teorisyenine göre değişen birbirinden farklı değerlendirme kriterleri olan birkaç yaklaşım ile ele alınmıştır. Duygusal zeka kavramını tanımlarken iki yaygın yaklaşım şeklinden bahsedilebilirken; bunlardan ilkinin duygusal zekayı bir dizi bilişsel beceri olarak kabul etmekte olan *yetenek yaklaşımı* (ability approach), diğerinin ise yetenek kavramını geniş çapta çeşitli kişilik özellikleri ile harmanlamakta olan *karma yaklaşım* (Mixed approach) olduğu belirtilmektedir (Riggio ve ark., 2001).

Bununla birlikte, duygusal zekaya yetenek bazlı yaklaşım yetenek modeli, karma yaklaşım ise karma model olarak da adlandırılmaktadır. Yetenek modelinde, duygusal zeka kavramına; duygusal bilgiyi işleme becerisini ortaya çıkaran zeka çeşidi şeklinde açıklık getirilmekte olup, duygusal zekanın karma modelinde ise yetenek faktörleri kişisel özellikler ile bağdaştırılmaktadır (Doğan ve Şahin, 2007).

Salovey ve Mayer'in literatüre kazandırdığı duygusal zeka modelleri ve ölçüm kriterlerinin, bu zamana kadar duygusal zekanın yetenek modelinin bilinen tek temsilcisi olduğu belirtilmektedir (Neubauer ve Freudenthaler, 2005). Karma modelinde geçmekte olan karma terimi ise yetenek ve onun dışındaki özelliklerin toplamı olarak görülmektedir (Neubauer ve Freudenthaler, 2005). Bu modelde; yetenekler ve kişisel faktörler pekiştirilmiş, yalnızca yetenek değil kişisel özellikler de dikkate alınarak çok daha kapsamlı bir modelleme yapılmıştır. Bar-on, Goleman, Cooper ve Sawaf'ın modelleri de duygusal zekanın karma modelleri olarak bildirilmektedir (Örnek ve Avcı, 2019).

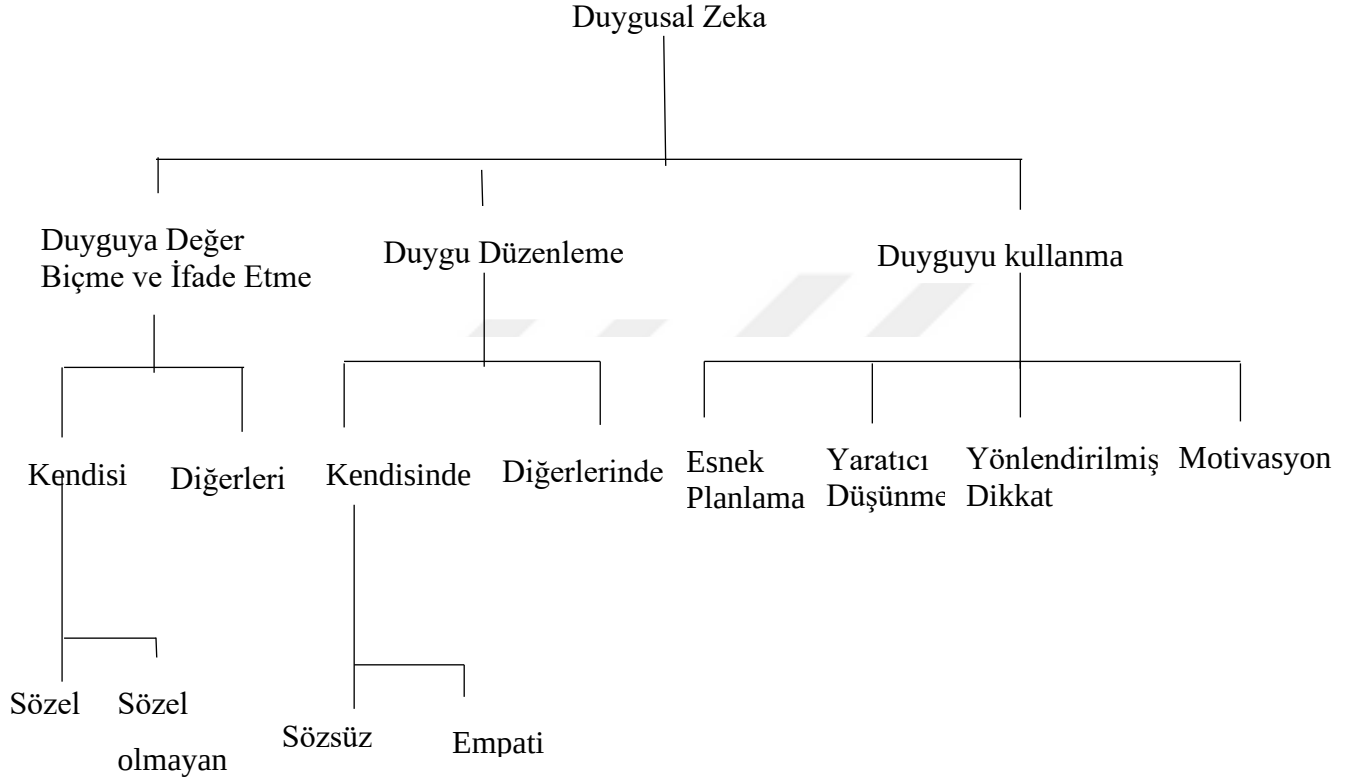
### 1.3.3. Duygusal Zeka Modelleri

Araştırmanın bu kısmında, duygusal zeka kavramı üzerine geliştirilmiş olan duygusal zeka modellerine dair bilgilere yer verilmiştir.

#### 1.3.3.1. Salovey ve Mayer duygusal zeka modeli (yetenek yaklaşımı)

Salovey ve Mayer 1990'da duygusal zeka kavramını açığa çıkardıkları ilk modellerinde duygusal zekanın bazı zihinsel ve bilişsel becerilerle ilişkili olduğundan bahsetmiştir. Bu model karma yaklaşımlı sayılmakta olup, zihinsel beceriler kapsamında “(a) kişinin kendisindeki ve diğer kişilerdeki duyguların değerlendirilmesi ve ifade edilmesi”

(appraising and expressing emotions in the self and others), “(b) kişinin kendisindeki ve diğer kişilerdeki duyguları düzenlemesi” (regulating emotion in the self and others) ve bunlara ek olarak “(c) duyguları uyumlu şekilde kullanma” (using emotions in adaptive ways) yetilerini içermektedir (Salovey ve Mayer, 1990).



**Şekil 3. Duygusal Zekanın Kavramsallaştırılması**

Kaynak: Salovey ve Mayer, 1990

Mayer ve Salovey’in 1997’ de öne sürdükleri duygusal zeka modeli ise yetenek yaklaşımının ilk ve tek temsilcisidir, bunun yanında duygusal zekanın bilişsel bileşenlerinin daha çok vurgulandığı, entelektüel ve duygusal gelişim potansiyeli açısından ele alınarak kavramsallaştırıldığı bir model olarak görülmektedir (Mayer ve Salovey, 1997; Schutte ve ark., 1998). Bu yeni duygusal zeka modeli, *The four-branch model*, Türkçe adı ile, Dört Dal Modeli, olarak anılmakta olup, duygusal zekayı dört dala ayırmaktadır.

Bu dört dalın; duyguları algılamak (perceiving emotions), duyguları düşüncede kaynaştırmak (using emotions to facilitate thought), duyguları anlamak (understanding

emotions) ve duyguları kişisel gelişimi ve sosyal ilişkileri geliştirecek biçimde yönetmek (managing emotions in a way that enhances personal growth and social relations) şeklinde olduğu belirtilmektedir (Mayer ve ark., 2001). Dalların tamamının bir araya gelmesi ile bir ağaç misali bütüncül bir duygusal zeka kavramı ortaya çıkmaktadır.

Her dal birbiri ile ilişkilidir ancak, ikinci dal yani duyguları kullanma becerisi ile öbür üç dal arasında bir fark olduğu; birinci, üçüncü ve dördüncü dalların duygular hakkında akıl yürütme becerilerini kapsarken, ikinci dalın ise eş benzeri olmaksızın akıl yürütme eylemini geliştirmek için duyguları aracı olarak kullanma becerisi olduğu belirtilmektedir (Caruso ve ark., 2015).

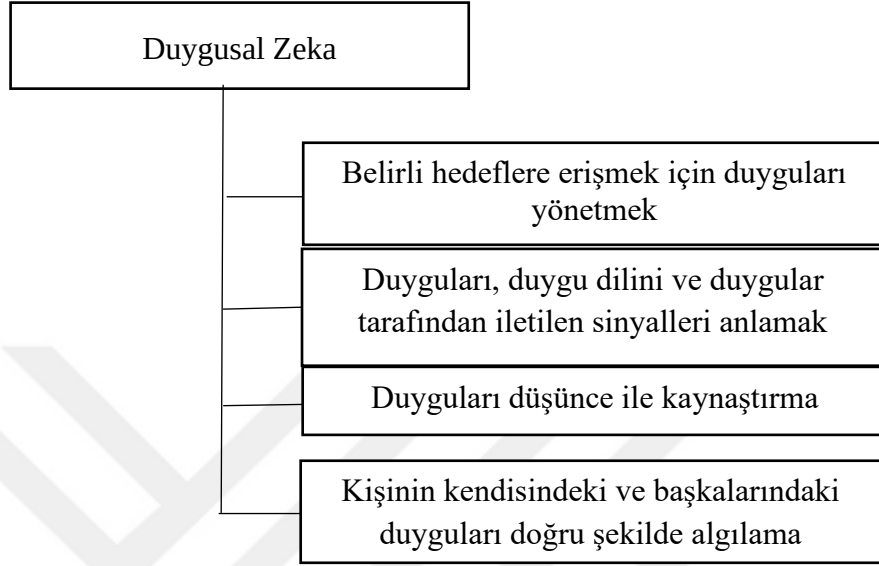
Mayer ve Salovey (1997) Duygusal Zeka Modelinin dalları aşağıda detaylandırılmıştır; *Duyguları Algılamak*: Kişinin kendisindeki, diğerlerindeki ve başka nesnelerdeki uyarıcı duyguları algılama yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Salovey ve Pizarro, 2003). Bununla birlikte bireyin kendi bünyesinde deneyimlediği duyguların bilincinde olarak bu duyguları ve duygusal anlamdaki her türlü ihtiyacını doğru biçimde diğer insanlara ifade edebilme yetisinin yanında gerçek ve yanıltıcı duygusal ifadeler arasında ayırım yapabilme becerisi olarak da bilinmektedir (Dhani ve Sharma, 2016).

*Duyguları Düşünce ile Kaynaştırmak*: Duyguların aktarılması veya diğer bilişsel süreçlerde gerektiğinde kullanabilmesi için duygu üretme, kullanma ve duyguyu hissetme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Salovey ve Pizarro, 2003). Bireyin dikkatini toplamak, odaklanabilmek ve daha akılcı düşünebilmek için duygularını aracı olarak kullanma becerisini içermektedir (Gohm ve ark., 2005).

*Duyguları Anlamak*: Duygusal bilgileri ve duyguların gelişimini anlama ve duygusal anlamları değerlendirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Salovey ve Pizarro, 2003). Duyguların doğası ve duygular arasındaki ilişkiler konusunda bilgi sahibi olmak, bireyin deneyimlediği durumlarda açığa çıkması mümkün duyguların neler olacağının bilincinde olması ve kültürlerin duyguları değerlendirme hususunda ne tür farklılıklar yaratabileceği hakkında bilgi sahibi olmayı içermektedir (Olderbak ve ark., 2019).

*Duyguları Yönetmek*: Kişisel gelişmeyi desteklemek için duyguları açma, bunları bireyin kendisinde ve başkalarında modüle etme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Salovey ve Pizarro, 2003). Tüm Dallar arasında en kapsamlı olanı olup, duyguları algılamak, duyguları anlamak ve duyguları düşüncede kaynaştırmak becerilerinin hepsini, bireyin

kendisinde ve diğer insanlarda düzenlemesini içermektedir (Gutiérrez-Cobo ve ark., 2018).



**Şekil 4. The Four-Branch Model of Emotional Intelligence (Mayer & Salovey, 1997)**

Kaynak: Mayer ve ark., 2008

#### 1.3.3.2. Reuven Bar-On duygusal zeka modeli (karma yaklaşım)

Duygusal zeka kavramını bir yetenek olarak sınırlandırmaktansa yetenek yaklaşımına bazı bilişsel olmayan kişisel faktörleri ve sosyal becerileri de ekleyerek duygusal zeka modelini karma model şeklinde ele alan Reuven Bar-On'un; Salovey ve Mayer'in duygusal zeka modelinden çok kapsamlı ve geniş perspektifte bir duygusal zeka modeline sahip olduğu belirtilmektedir (Fernández-Berrocal ve Extremera, 2006). Bar-On için duygusal zeka bir bireyin hayatta ne kadar başarılı olacağını öngörmek hususunda önem arz eden bir faktör olup, bireyin genel refahı üzerinde de doğrudan etkiye sahip olmaktadır (Derksen ve ark., 2002). Bar-On (1997) duygusal zeka modelinde, bilişsel zekadan bağımsız yaşamda başarıya ulaşmanın belirleyicilerinden biri olarak kabul edilen kişilik özellikleri faktörünü gözden geçirip, kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk, stres yönetimi ve genel ruh durumu şeklinde beş kapsamlı boyuttan bahsetmiştir (Bar-On, 1997; Neubauer ve Freudenthaler, 2005).

*Kişisel Beceriler:* Kişinin kendisinin farkında olması, sahip olduğu güçlü ve zayıf yanlarının bilincinde olması, duygu ve düşüncelerini kendine zarar vermeyecek şekilde ifade etmesi yetilerini içermektedir (Bar-on, 2006).

*Kişilerarası Beceriler:* Kişinin başkaları ile iletişim kurmasını sağlayan sosyal bir yeti olarak görülmektedir (Afolabi, 2017). Bireyin, diğer insanların duygularının, hislerinin ve gereksinimlerinin bilincinde olması, başkaları ile yapıcı/olumlu ve karşılıklı tatmin içeren ilişkiler geliştirip sürdürme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Bar-on, 2006).

*Uyumluluk:* Bireyin sorunlarını çözüm aşamasında alternatifleri dikkatli ve sistematik olacak şekilde değerlendirme yeteneği ile karakterize olmuş esnek davranabilme becerisi ve karar verme yeteneğidir (Di Fabio ve Kenny, 2012).

*Stres Yönetimi:* Bireyin stres ile başa çıkabilme becerisi ve kuvvetli/baskın duygularının kontrolünü sağlayabilmesini içermektedir (Bar-On ve ark., 2000).

*Genel Ruh Durumu:* Bireyin amaçlarına ulaşma yolunda duygusal yeterlilikte olması durumudur (Allen ve ark., 2012).

#### **1.3.3.3. Cooper ve Sawaf duygusal zeka modeli (karma yaklaşımı)**

Cooper ve Sawaf'ın modeli de karma yaklaşımının bir temsilcisidir. Cooper ve Sawaf (1997) ünlü “Executive EQ” adlı eserlerinde duygusal okur-yazarlık, duygusal uyum/uygunluk, duygusal derinlik, duygu simyası olmak üzere dört temel köşe taşı ile ilişkilendirilmiş bir duygusal zeka modelinin ana hatlarını çizmiştir.

*Duygusal Okur-yazarlık:* Bireyin duygularını tanıma, anlama ve sahip olduğu bu duyguları ifade etme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Waterhouse, 2019).

*Duygusal Uyum/uygunluk:* Bireyin duygusal anlamda katılık/dayanıklılık ve esneklik becerilerini içermektedir (Schutte ve ark., 1998).

*Duygusal Derinlik:* Duygusal yoğunluğu ve büyüyüp gelişme potansiyelini içermektedir (Schutte ve ark., 1998).

*Duygu Simyası:* Duyguları yaratıcılığın kıvılcımını tetiklemek için kullanma becerisini içermektedir (Schutte ve ark., 1998).



#### 1.3.3.4. Goleman duygusal zeka modeli (karma yaklaşımlı)

Bu model Bar-on duygusal zeka modelindeki kişilik özellikleri ile Salovey ve Mayer modelinin duygusal beceriler faktörlerini harmanlamakta ve sonuç olarak performansa odaklanmaktadır (Kooker ve ark., 2007). Goleman kendi duygusal zeka modelinin duygusal zeka kavramını (EI) performans teorisi açısından ele aldığından bahsetmiştir (Goleman, 1998; Goleman, 2001) ve duygusal zeka kavramının duygusal yeterliliğin (emotional competence) temelinde yatmakta olduğu, bu duygusal yeterliliğin de performans için elzem olduğu görüşündedir (Abraham, 2004). Duygusal yeterliliği; “iş yerinde üstün performans ile sonuçlanan duygusal zekaya bağlı öğrenilmiş bir kabiliyet” olarak tanımlamaktadır (Goleman, 1998b; Boyatzis ve ark., 2000). Duygusal zekanın ise bireyin pratik becerileri öğrenme potansiyelini belirleyen şey olduğundan söz etmiştir (Chrusciel, 2006). Goleman Modelinde Duygusal zekanın beş unsuru; öz-bilinç (self-awareness), öz-düzenleme (self-regulation), motivasyon (motivation), empati (empathy) ve sosyal beceriler (social skills) şeklindedir (Goleman, 1998).

*Öz-bilinç:* Kişinin kendisinin, özündeki kapasitesinin, isteklerinin ve hedeflerinin bilincinde olması ile karakterizedir, bireyin kendi duyguları, güçlü ve zayıf yanları, ihtiyaçları ve dürtüleri hususunda derin anlayışa sahip olması durumudur (Goleman, 2017).

*Öz-düzenleme:* Kişinin bulunduğu ortama ve çevreye uygun şekilde duygularını kontrol etmesi, kendi duygularını yönetme becerisidir (Baumeister, 2002).

*Motivasyon:* Bireyin içsel enerjisini kendi hedeflerine doğru yönlendirdiği süreçtir (Borah, 2021).

*Empati:* Bireyin kendisini başkasının yerine koyabilme, karşısındakini anlama ve hissetme becerisidir (Drigas ve Papoutsis, 2018).

*Sosyal Beceriler:* Bireyin diğer bireylerle ilişki kurma/yürütmesi becerileridir (Kanesan ve Fauzan, 2019).

#### 1.3.3.5. Duygusal zekaya alternatif bakış Schutte duygusal zeka modeli

Schutte Duygusal Zeka modeli ve ölçeğinin temelini Salovey ve Mayer (1990)' e ait duygusal zeka modeline dayanmakta olduğu, duygusal zeka kavramının da; bireyin

kendisindeki ve diğer insanların sahip olduğu duyguları değerlendirmesi, bu duyguların ifade edilmesi, kişinin kendisine ve başkalarına ait duyguları düzenlemesi ve duyguların sorunların çözümünde kullanılması ile ilişkilendirildiği bilinmektedir (Salovey ve Mayer, 1990; Schutte ve ark., 2009). Kapsamlı bir model olan bu duygusal zeka modelinin, bireyin mevcut duygusal zeka düzeylerinin ölçülmesinde kullanılacak duygusal zeka öz-bildirim ölçeğinin gelişimine sağlam bir temel oluşturduğu düşünülmektedir (Schutte ve ark., 1998).

#### **1.3.4. Duygusal Zekanın Önemi ve Geliştirilmesi**

Bir bireyin zeka seviyesi belirlenirken yalnızca bilişsel zeka (IQ) bazlı değerlendirme yapmak yerine duygusal zeka düzeyinin de dikkate alınmasının gerekliliği, insanın yaradılış gereği sadece bilişsel becerilerden ibaret olmadığı, mantıksal olduğu kadar duygusal ve duygularıyla da yaşayan bir canlı olduğu gerçeği ile pekişmektedir. Bu düşünceyi savunan görüşler bulunmaktadır. Öncelikle, Riemer (2001) zeka ölçümünde sadece IQ değil EQ' nun da dikkate alınmasının faydalı olabileceğine değinmiştir. Dahası, bireylerin iş yaşamında ve hayatlarının geri kalanında herhangi bir alanda başarıyı yakalamasında büyük payın duygusal zekaya ait olduğu belirtilmektedir (Cotruş ve ark., 2012). Duygusal zeka, insanın iş hayatından, sosyal hayatına ve hatta ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşuna kadar birçok alanda etkili olmaktadır. Öyle ki, duygusal zeka düzeyi yüksek insanların iyi bir ruh sağlığına sahip oldukları ve bunun da bireylerin mutlu bir yaşam sürmesine katkı sağladığından bahsedilmektedir (Mehmood ve Gulzar, 2014).

Duygusal zekanın esnek ve geliştirilebilir bir zeka türü olduğu düşünülmektedir. Donohue ve Stevensen (2006) duygusal zeka düzeyinin bir dereceye kadar ilerletilebilir olduğundan söz etmiştir. Benzer şekilde, Goleman (1995) duygusal yetkinliklerin erken dönemlerde özellikle de çocukluk çağında öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğunu savunarak, duygusal zekanın, sabit ve değiştirilemez olmasından ziyade eğitim ile geliştirilebilir ve yükseltilebilir bir zeka türü olduğuna vurgu yapmıştır. Nelis ve arkadaşları (2009) ise uygun metodolojiler ile duygusal zekanın bazı yönlerinin geliştirilebileceğine değinmiştir. Günümüzde duygusal zekayı geliştirmeye yönelik eğitim programları girişimlerinden söz etmek mümkün iken bu konu üzerine araştırmalar sürmektedir. Bunun yanında, hastane ve klinik ortamlarda çeşitli tedavilerin etkinliğini arttırmak ve hasta-doktor ilişkilerini güçlendirmek adına duygusal zekanın gelişimi

üzerine odaklanılmaya başlanmıştır. Sağlık personellerinin duygusal zekasını geliştirmeye yönelik eğitim ve öğretim sunulmasının toplumun genel sağlığını desteklemeye katkı olacağı düşünülmektedir (Ma ve ark., 2022). Özellikle de mevcut obezite salgının önüne geçmek için etkili müdahale yöntemleri geliştirilirken duygusal zekanın ele alınması gereken faktörlerden biri olduğundan bahsedilmektedir (Wong, 2011).

#### **1.4. Dürtüsellik Kavramı**

Bu kısımda dürtüsellik kavramının tanımı üzerinde durulmuş, alt boyutları ve nörobiyolojik gelişimi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

##### **1.4.1. Dürtüsellik Tanımı**

Dürtüsellik kavramının psikopatolojide anahtar kavramlardan sayılmakta olduğu ve çoğu bozukluğun tanı kriterleri arasında yer aldığı belirtilmektedir (Evenden, 1999). Dürtüsellik risk modeli oluşturduğu bozukluklar içinde alkol bağımlılığı, yeme bozuklukları ve patolojik kumar bağımlılığı sayılabilmektedir (Cyders ve ark., 2007). DSM-IV'te çeşitli bozuklukların tanı kriterleri içinde doğrudan yer almasına ve bazı bozukluklar için ima edilmesine karşın yakın zamana kadar dürtüsellik psikiyatrik rahatsızlıklar üzerindeki rolünü aydınlatmaya yönelik az sayıda çalışmaya rastlandığı belirtilmektedir (Moeller ve ark., 2001).

Dürtüsellik, birleşik kabul edilmiş bir anlamı olmamakla birlikte yaygın kullanılmakta olan (Buelow, 2020) birçok anlama gelen ve birçok farklı ölçüm şekli olan bir kurultudur/yapıdır (Baumann ve Odum, 2012). Biyolojik ve nöropsikolojik çerçeveden ele alındığında dürtüsellik, kişi ve çevresindekiler için risk oluşturacak potansiyelde bir dürtüyü engellemekte başarılı olamama durumu ile karakterize edilmektedir (Chamberlain ve Sahakian, 2007). Bilişsel açıdan ele alındığında ise anlık gelişen ve gelecekte gelişebilecek olayların sonuçlarını tartma ile haz geciktirme konusunda yetersizlik olarak değerlendirilmektedir (Arce ve Santisteban, 2006). Davranışsal perspektif ile yaklaşıldığında ise dürtüsellik kötü biçimde tasarlanmış, zamanı gelmeden önce ifade edilmiş, aşırı riskli ya da uygunsuz ve çoğu zaman istenmeyen sonuçlara yol açmakta olan davranışlar ile ilişkilendirilmektedir (Evenden, 1999).

Genel anlamda ise dürtüsellik; kişide düşünme ve planlama konusunda eksiklik, bununla birlikte olumsuz sonuçlanacağı muhtemel gözükten davranışları engellemede güçlük ile karakterize edilirken, bireyin hızlı karar alması ve hızlı/ani eyleme geçmesi ile ilişkilendirilmektedir (Castellanos-Ryan ve Conrod, 2013).

Dürtüsel bireylerin davranışsal eğilimleri arasında düşünmeden, hızlı hareket edip, kolay şekilde sinirlenebilmek yatarken (Dawd, 2017), dürtüsellüğün bireydeki gözlemlenebilir davranışsal ifadesinde ise; hızlı, spontane, planlanmamış ve aşırıya kaçan davranışlar sergilenmesi olarak açıklık getirilmektedir (Enticott ve Ogloff, 2006). Dürtüsel bireyler genel anlamda kapsamlı düşünmeden anlık hareket etme eğilimindedirler. Bununla birlikte, daha düşük değere sahip o an hemen elde edilebilir ödüllerin, daha büyük değere sahip sonucunda büyük bir getiri yatan ancak uzun vadede beklenmesi gereken ödüllere karşın tercih edilmesinin dürtüsel bireylerde sıklıkla karşılaşılmakta olan bir durum olduğu belirtilmektedir (Hariri ve ark., 2006).

#### **1.4.2. Dürtüsellüğün Alt Boyutları**

Dickman (1990) dürtüsellığı harekete geçmeden önce bireyin onunla eşit becerilere sahip diğer insanların çoğuna oranla daha az düşünme eğilimi göstermesi ile ilişkilendirmekte olup; fonksiyonel dürtüsellik ve disfonksiyonel dürtüsellik olmak üzere iki çeşit dürtüsellikten bahsetmektedir. Disfonksiyonel (işlevsiz) dürtüsellik, bireyi zorluğa sokacak, sağ duyunun az olduğu kararlar verme eğilimi olarak, fonksiyonel (işlevsel) dürtüsellik ise bir miktar daha sağduyulu hareket edebilme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Armutlu, 2019).

Yaygın olarak; bireyin içsel ve dışsal uyaranlara karşın kendisi ve çevresi için olumsuz olabilecek sonuçları hesaba katmadan, acele ve plansız tepkiler verme yatkınlığı (Moeller ve ark., 2001) şeklinde tanımlanmakta olan dürtüsellik, Barratt ve Patton tarafından da ele alınmıştır. Barratt, dürtüsel bireyi; düşünmeden harekete geçme, olaylara ani hazırlıksız tepkiler verme, hareketsiz kalınması gerektiğinde huzursuzluk hissetme, risk almayı sevme, bireysel şansına güvenme, dikkat ve yoğunlaşma sorunları yaşama gibi davranışlar ile ilişkilendirmiştir (Patton ve ark., 1995).

Evenden (1999)' a göre ise dürtüsellik, duyuşal kanıtlara bağılı davranışları (dikkat dürtüsellığı) motor tepkileri düzenlemede güçlüğü (dürtüsel eylem) ve geciken düşük

olasılıklı büyük ödüller karşısında küçük anlık ödüllere yönelme eğilimini (planlamama dürtüsellığı) bunlara ek olarak da karar verme hususunda riskli davranışları içermektedir.

Bu tanımlamalar ışığında dürtüsellik kavramını ölçmek amacı ile geliştirilen Barratt dürtüsellik ölçeği (Patton ve ark., 1995) üç alt alanı ölçmekte olup, bu üç alan; dikkat dürtüsellığı, motor dürtüsellik ve plan yapmama şeklindedir (Reise ve ark., 2013).

*Dikkat Dürtüsellığı:* Bireyin dikkatini belli bir yöne yönlendirememesi, konsantre olmakta güçlük çekmesi ile ilişkilendirilmektedir (Stanford ve ark., 2009).

*Motor Dürtüsellik:* Bireyin hızlı tepki vermesi, geleceğe yönelik öngörü eksikliği ile ani hareket etme eğilimi olarak ifade edilmektedir (Hadi ve ark., 2023).

*Plan Yapmama:* İçinde yaşanılmakta olan ana odaklanmayı ve gelecek hakkında düşünmeden hareket etmeyi ölçmektedir (Patton ve ark., 1995; Sarısoy ve ark., 2013).

#### **1.4.3. Dürtüsellığın Nörobiyolojik Gelişimi**

Dürtüsellığın bünyesinde tepkileri baskılamak, olası sonuçların zayıf biçimde değerlendirilmesi ve bunlara ek olarak majör ancak gecikmeli ödüllere ulaşmak adına anlık minör ödüllerden feragat edememek gibi davranışlar yattığı belirtilmektedir (Crews ve Boettiger, 2009). Dürtüsellik, bireyin karar verme sürecine de etki etmekte olup; dürtüsel bireylerin riskli kararlar verme eğiliminde olduğu bilinen bir gerçektir (Ainslie, 1975). Örneğin; aşırı yemek yemek, aşırı alkol tüketimi anlık olarak bireye haz verebilen uzun vadede bireye zararları olabilecek riskli kararlardır. Beynin bazı bölümleri ise bireyin karar verme süreçlerinde etkili olmaktadır. Prefrontal korteks (PFK) yani diğer bilinen ismi ile ön beyin, insan beyninin karar verme mekanizması açısından en önemli yapıları arasında olup, düşünceleri, eylemleri ve duyguları akılcıca düzenlemekle görevlidir (Broche-Pérez ve ark., 2016; Arnsten, 2009). Bu yüzdendir ki, frontal lobunda hasar meydana gelen bireylerde sıklıkla dürtüsellik gözlemlenmektedir (Özdemir ve ark., 2012). Beyinde salgılanan bazı kimyasallar ve bu kimyasalların oranları da dürtüsellik gelişimini etkileyebilmektedir. Bu kimyasallarda ilki dopaminin bireyin dürtüsel karar verme süreçlerinde önemli bir role sahip olduğu belirtilmektedir (Yazıcı ve Yazıcı, 2010). Dopamin insan beyninde ödül algısı ve davranış/hareket düzenlemesinde önemli bir role sahiptir (Juárez Olguín ve ark., 2016). Michely ve arkadaşları (2020) Dopamin seviyesinin artışının bireyin gizli ödül hassasiyetini arttırmakta olduğunu belirtmiştir.

Ödüllerde zamanlamanın o ödülün değerini belirleyen önemli etkenlerden biri olduğu belirtilmektedir (Kobayashi ve Schultz, 2008). Dürtüsel bireylerde çoğunlukla ödül ne kadar gecikir ve o ödülü bekleme süresi ne kadar artar ise ödülün kıymeti o kadar azalmaktadır. Bu bağlamda, dürtüsellik düzeyi arttıkça bireyin anlık ödüllere/zevklere yönelme eğiliminde artış meydana gelmesi ve dürtüsel kararlar verme olasılığı artmaktadır. Dürtüsellğin ölçümünde kullanılan gecikme indirimi (Delay-discounting) bu durumu açıklar niteliktedir. Gecikme indirimi daha ufak anlık ödülün daha büyük gecikmeli ödüle karşın tercih edilmesi durumu ile karakterize bir çeşit karar verme dürtüsellği olarak tanımlanmaktadır (Joutsa ve ark., 2015). Dopamin seviyesindeki artışın ise daha fazla gecikme indirimine yol açabileceği düşünülmektedir (Mitchell, 2019).

Ruh hali, davranış, uyku döngüsü ve iştah düzenlemesi gibi çeşitli merkezi sinir sistemi işlevleri ile ilişkilendirilmekte olan serotonin (Mohammad-Zadeh ve ark., 2008) canlının dürtüsellik gelişimine katkısı bakımından incelenen biyolojik/nörolojik faktörler arasında yer almaktadır. Serotonin ve dopamin birbiri ile etkileşim içinde olan nörotransmitterlerdir. Kapur ve Remington (1996) Serotonin hormonunun dopamin hormonunu farklı düzeylerde etkileyebilmekte olduğundan bahsetmektedir. Seo ve arkadaşları (2008) ise Serotonin hormonunun dopamin sistemi üzerindeki etkisine bakıldığı takdirde serotojenik işlevde gözlemlenen eksiklik (serotonin salgısındaki azalma) dopamin sisteminde aşırı hareketlenme/artışa neden olarak bireyde dürtüsel davranışlara yol açabileceğini belirtmektedir. Uyarılma ve artış seviyesine göre, norepinefrinin de (noradrenalin) dürtüsel davranışın artmasında ve azalmasında etki sahibi olabileceği belirtilmektedir (Berridge ve Waterhouse, 2003).

## **1.5. Yeme Tutumu Kavramı**

Bu kısımda; yeme içgüdüğü, yeme tutumları, yeme bozuklukları, yeme bozuklukları ve obezite ilişkisine dair bilgilere yer verilmiştir.

### **1.5.1. Yeme İçgüdüğü**

Normal koşullar altında, dünya üzerinde bulunan her canlı hayatta kalmak ve yaşamını sürdürmek için düzenli aralıklarla yemek yeme eylemi gerçekleştirir. Doğumdan itibaren

anne sütü ile başlayan daha sonraları başka besinlerin tüketimi ile şekillenen yemek yeme yani gıda alımı sağlıklı bir insanın gündelik aktiviteleri arasında sayılabilir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinde dahi piramidin en alt basamağında zorunlu fizyolojik ihtiyaçlar içinde yemek yeme eylemine yer verdiği bilinmektedir. İnsan için gıda (yemek) bireyin fiziksel/bedensel iyi oluşuna önemli bir katkı olmaktadır (Rozin, 1999). Bu yüzden her canlı yaşamını sürdürebilmek için gıda alımına ihtiyaç duymaktadır. Bir birey yemek yerken, tüketilen gıdalar (besin değerlerine göre değişkenlik gösterse dahi) o bireyin yaşamsal fonksiyonlarının düzgün çalışabilmesi için besin ve enerji kaynağını vücuda sağlamaktadır. Canlıların bedeni, varlığını sürdürmek için enerji alımına dolayısı ile yemek yemeye koşullanmış olduğundan gün içinde acıkma belirtisi gösterir bu da gıda alımı için bireye bir hatırlatıcı niteliğindedir. Yemek yeme eylemi gerçekleştirilmediği mühletçe de bu fiziksel hatırlatıcı vücutu ve beyni uyarmaya devam eder. Acıkmak bir dürtüdür (Atkinson ve McClelland, 1948) ve bilinç dışı gerçekleşir. Bireyin açlık ve tokluk hissinin kontrol merkezi ise Hipotalamustur (Austin ve Marks, 2009). Ghrelin hormonu ile Leptin hormonunun etkileşimleri sayesinde hipotalamus bireyin açlık ve tokluk hissini düzenleyebilmektedir (Yeung ve Tadi, 2023). Acıkmak, evrensel olarak her canlıda ortaya çıkan ve bireyin kontrolü dışında gelişen bir durumdur. Yemek yemek ise bilinçli bir davranıştır. Bunun yanında, bireyin yemek yeme sürecinin kendisi tarafından öznelendirildiği ve bireyin takındığı davranış şekli olarak bir 'tutum' halini aldığı belirtilmektedir (Katırcı, 2018).

### **1.5.2. Yeme Tutumları**

Bireyin yeme bozuklukları (YB) geliştirme eğilimleri üzerine çalışılırken, yeme tutumlarında bozulma olup olmadığının incelenmesi önem arz etmektedir. Öyle ki, düzensiz/bozulmuş yeme tutumları yeme bozukluklarının oluşumuna davetiye hazırlayan faktörler arasında sayılmaktadır (Gargari ve ark., 2011).

Baron ve Byrne (1984)'e göre tutum belirli kişilere, fikirlere, nesnelere veya gruplara karşı geliştirilen görece kalıcı duygu, inanç ve davranış eğilimi kümesidir. Yeme tutumları ise; "bireylerin gıdalarla ilgili inançları, düşünceleri, hisleri, duyguları, davranışları ve bireyin gıdalar ile arasındaki ilişki biçimi" şeklinde açıklanabilmektedir (Alvarenga ve ark., 2012). Yani yeme tutumu; çeşitli besinlerin tüketimi sonucunda onlara karşı

geliştirilen inanç duygu ve hisleri doğrultusunda bireyin o besinleri almaya karşı istekleri ve isteksizlerinin şekillendirdiği bir çeşit bireysel beslenme eğilimidir.

Yeme tutumunun bireyin besin seçimini ve sağlık durumu etkileyebilmektedir (Alvarenga ve ark., 2012). Bireyin hangi besinlerin onun için yararlı olduğu, hangi besinleri tükettiğinde kendini iyi hissettiği, hangi besinlere karşı tüketim arzusunun olduğu hakkındaki düşünceleri, inançları duyguları ve fikirleri, o gıdalarla arasındaki ilişkilerini şekillendirir. Bunun sonucunda ise bazı gıdaları tüketme eğilimi gösterilirken bazı gıdaların tüketiminden kaçınılır.

Besin seçimi, enerji alımını ve beslenme kalitesini etkileyen önemli faktörlerden arasında sayılmaktadır (Liu ve Kwon, 2013). Yaşamın devam edebilmesi için canlı vücudunun belli bir seviyede besin (enerji) alımına ihtiyaç duyduğu bilinmektedir. Yemek yeme eyleminin bireyin, cinsiyeti, etnik kökeni, sosyokültürel ve sosyoekonomik durumuna göre gıda ihtiyacını dengeli biçimde karşılamaya uygun şekilde olması gerekliliğinin altı çizilmektedir (Costa ve ark., 2018).

Yeme bozukluklarında görülen bozulmuş yeme davranışlarına temel oluşturan mühim bilişsel etmenlerin içinde riskli/bozulmuş yeme tutumlarının olduğu bilinmektedir (Fairburn, 2008; Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk, 2019). Bireyler yeme tutumları sonucu, vücudun fiziksel ve psikolojik işlevselliğini sürdürmek adına ihtiyaç duyulandan fazla ya da ihtiyaç duyulandan az miktarda besin tüketirler ise burada düzenli ve yeterli beslenme davranışından uzaklaşmış olunacaktır. Bozulmuş (anormal) yeme tutumları aşırı durumlarda; yeme eylemine karşı olumsuz hislere, bireyin kilosu hakkında ve diyet yapmaya yönelik aşırı düşünmesine yol açabilmekteyken, bu durumlar tıknama, istifra etme ve açlık çekme gibi bozulmuş yeme davranışlarının oluşumuna ve yeme bozukluklarının oluşumuna sebebiyet verebilmektedir (Johnson ve Bedford, 2004).

### **1.5.3.Yeme Bozuklukları**

Yeme bozukluklarının dünya genelinde otuz milyonu aşkın bireyi etkilediği belirtilmektedir (Kutz ve ark., 2020). Modern çağ'daki hastalıkların içinde yeme bozuklukları hızlı artış gösteren hastalıklar kümesinde sayılmakta iken (Toker ve Hoccoğlu, 2009) başlangıç zamanının genellikle bireyin gelişimsel olarak hassas dönemleri olan, 15 ila 25 yaş aralığında olduğu belirtilmektedir (Schmidt ve ark., 2016).



Epidemiyolojik çalışmalar özellikle kadınların yeme bozukluklarına daha yatkın olduğu gerçeğini göstermektedir (Hoek, 1995). Hatta tarihsel süreçte yeme bozuklukları üzerine yapılan araştırmalarda erkeklerdeki yeme bozukluğu prevalansının düşük olması ve epidemiyolojik bulgulardan ötürü hedef kitle olarak kadınlara ağırlık verildiği belirtilmektedir (Brown ve Keel, 2023).

Önceleri, yeme bozuklukları ağırlıklı olarak endüstrileşmiş ve gelişmiş ülkelerde görülmekte olan bir batı hastalığı şeklinde tanımlanmaktaydı (Hoek, 1995). Ancak günümüzde yeme bozuklukları için herhangi bir bölgenin hastalığı demek çok doğru olmamaktadır. Çünkü; yeme bozuklukları ülkelerdeki ve toplumlardaki prevalansları değişiklik gösterse dahi tüm dünyada etkisini sürdürmektedir. Öyle ki, batılı olmayan ülkelerde yeme bozukluklarının görülme sıklığının batılı ülkelere görülme sıklığı ile kıyaslandığında düşük dereceli de olsa giderek artış gösterdiği belirtilmektedir (Makino ve ark., 2004).

Psikiyatri biliminde yeme bozuklukları nedenleri ve tedavi yöntemleri yönünden tartışmaya açık hastalıklardan biri olarak kabul edilmektedir (Hantaş ve ark., 2003). Ancak, yeme bozukluklarının gelişiminde biyolojik (genetik faktörler), psikolojik (stress seviyesi, genel ruh sağlığı) ve sosyokültürel (sosyal çevre, ilişkiler) faktörlerin etkili olduğu söylenebilmektedir (Blodgett Salafia ve ark., 2015).

DSM-5 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) Türkçe diline uyarlanmış haliyle, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı 5. Baskısı, beslenme ve yeme bozukluklarını sekiz ayrı kategoride tanımlamaktadır; Bunlar; Pika, Geri Çıkarma (Geviş Getirme) Bozukluğu, Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alımı Bozukluğu, Anoreksiya Nervosa, Bulimia Nervosa, Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu, Tanımlanmış Diğer Bir Beslenme ve Yeme Bozukluğu ve Tanımlanmamış Beslenme ve Yeme Bozukluğu şeklindedir (APA, 2013).

#### **1.5.4. DSM-5'te Tanımlanmış Olan Beslenme ve Yeme Bozuklukları**

**1.5.4.1. Pika:** Kelimenin kökeni merakından ötürü çeşitli nesneleri gelişigüzel toplayarak onları yeme/tüketme davranışı gösteren saksığan kuşunun Latince karşılığı pica-pica'dan gelmektedir (Carter ve ark., 2004). Pika sıklıkla, gelişime katkısı bulunmayan, besin değeri olmayan maddelerin en az 1 ay boyunca tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır (Rajput ve ark., 2020). En sık görülmekte olan Pika türlerinden bazıları ise; Jeofaji (toprak

tüketimi), pagofaji (buz ve buzul gıda tüketimi) ve amilofaji (un, nişasta tüketimi) olarak tanımlanmaktadır (Singh, 2013). Çocuklukta görülme sıklığı daha yüksek olsa da tüm yaş grubundaki ve tüm toplumlardaki bireyleri etkileyebilmektedir (Ertekin ve ark., 2012).

**1.5.4.2. Geri çıkarma, geniş getirme (ruminasyon) bozukluğu:** Ruminasyon “geniş getirme” anlamını taşıyan Latince “ruminare” kelimesinden gelmektedir. Bu bozukluğa sahip yetişkinlerin yeme davranışlarında yutulmuş veya kısmen sindirilmiş besinlerin defalarca geri çıkarılması durumu söz konusu olup, bu besinlerin daha sonra yeniden çiğnenerek tekrar boğazdan geçip yutulması veya dışarı atılması/tükürülmesi gözlemlenmektedir (Bryant-Waugh ve ark., 2010). DSM-5’te Pika ve Ruminasyon bozukluğu DSM-4’te tanımlanmış kriterlerine açıklık kazandırmak amacıyla, bu tanıların her yaş grubu bireye konulabileceğini gösterecek şekilde revize edilmiştir (APA, 2013). Hem çocuk hem de yetişkinlerde gözlemlenen Ruminasyon Bozukluğu Roma IV kriterlerine göre işlevsel bir gastrointestinal bozukluk olup DSM-5’e göre ise beslenme ve yeme bozuklukları kategorisi altında sınıflandırılmaktadır (Call ve ark., 2013).

**1.5.4.3. Kaçıngan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğu:** Bireylerde gıdalara karşı seçici olma, belirli gıdalara karşı ilgi eksikliği ve onları tüketmenin olumsuz sonuçlar doğurmasına ilişkin korkular ile ilişkilendirilebilmektedir (Fink ve ark., 2022). Bu duruma sahip bireyler çoğunlukla kilo alımından korku duymamak ile birlikte vücut ağırlıkları ve vücut şekillerinden hoşnutsuz değillerdir (Norris ve ark., 2016). “Kaçıngan/kısıtlayıcı yiyecek alım bozukluğu, 2013’te DSM-5’te ve daha yakın bir zaman aralığına gelindiğinde ise Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırması 11. revizyonu olan ICD-11’de resmi bir tanı kategorisi olacak şekilde tanıtılmıştır” (Bourne ve ark., 2020). Belli bir yaş grubuna mahsus bir rahatsızlık değildir. Her yaş grubundan birey kaçıngan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğu teşhisi alabilmektedir (Brigham ve ark., 2018).

**1.5.4.4. Anoreksiya nervoza:** 19. yüzyıla kadar “anoreksiya” (iştah kaybı için kullanılan tıbbi terim) çeşitli fiziksel ve duygusal hastalıkların bir semptomu olarak görülmekteydi, ancak daha sonraları farklı hastalıklarla ilişkilendirilmesine son verilip tek başına bir mental rahatsızlık olarak kabul edilmeye başlanmıştır (Vandereycken, 2002). Anoreksiya Nervosa (AN) düşük vücut ağırlığının korunması, kilo alımına karşı korku geliştirilmesi,

kronik ve nükseden örüntüde devam eden durum ve bu durumun ciddiyetine karşı ilgisiz olunması ile karakterize bir psikiyatrik bozukluktur (Manuel ve Wade, 2013).

Bruch (1962) anoreksik bireylerde gözlemlenen ilk belirtilerden birinin vücut imajı/algısında sanrısız boyutlara varabilen bozukluklar olduğundan bahsetmektedir. Birey bozulmuş algısı ile kendini olduğundan daha yüksek kiloda görme ve bu kilodan kurtulmak için yemek yeme düzenlerine ve yaşamlarına çeşitli sınırlamalar getirmektedir. Anoreksiya Nervosa'lı bireyler kilo vermek uğruna gıda alımlarını kısıtlarken, kendi kendine kusma eylemi uygunsuz laksatif kullanımı ve aşırı egzersiz gibi kilo kontrolünü sağlayıcı davranışlar sergileyebilmektedir (Winston, 2012). Bu aşırı diyet, egzersiz davranışları da bireyin tüm organ sistemine etki ederek ciddi boyutta tıbbi komplikasyonlara sebebiyet verebilmektedir (Bouquegneau ve ark., 2012).

**1.5.4.5. Bulimia nervosa:** Bulimia Nervosa vücut ağırlığı ve şekli ile aşırı alakadar olunması düzenli olarak kontrol dışı aşırı yeme (tıkınırcasına yeme) atakları, bu kontrolsüz aşırı yeme ataklarının korkulan sonuçlarına karşı aşırı önlem geliştirme ile karakterizedir (Hay ve Claudino, 2010). Bir yeme bozukluğu olan bulimia nervosa tıkınırcasına yemek yeme ve arınma davranışları ile seyretmektedir. Kendi kendini kusturma, müshillerin kötüye kullanımı ve yanlış diüretik kullanımı arınma davranışının üç ana yolu olarak sayılmaktadır (Mehler, 2003). Bulimik bireylerin birçoğu yemek yeme eylemini gerçekleştirdikten sonra kendilerini kusturmaya yönelik davranışlarda bulunurken bazıları gıdaları çiğneyip yutmadan geviş getirmeyi tercih edebilmektedirler (Kourkouta ve ark., 2019). Bulimia nervosa'lı bireylerin beden kitle indeksi (BKI) genellikle normal veya yüksek normal aralıklarda seyretmektedir (Hudson ve ark., 2007)

**1.5.4.6. Tıkınırcasına yeme bozukluğu:** Tıkınırcasına yeme (Binge eating) kavramı ilk olarak 1959 yılında obez bireyler arasında geliştirilen patolojik aşırı yeme şekli olarak tanımlanmıştır (Stunkard, 1959). Tıkınırcasına yeme bozukluğu tanısı; bireyin düzenli olarak yeme eylemi üzerinde kontrol kaybı ve geniş miktarda gıda tüketimi bu koşullara eşlikçi olarak psikolojik sıkıntılar ve bu sıkıntıları telafi edici davranışların yoksun olmasına dayanır (Keski-Rahkonen, 2021). Kişinin aynı zaman ve koşullar altında normalde yiyebileceğinden daha çok miktarda gıdayı kısa bir zaman diliminde tüketimi söz konusudur (Turan ve ark., 2015). Yeme davranışı üzerindeki kontrol kaybı ile karakterize olan bu duruma pişmanlık ve utanç duyguları da eşlik edebilmektedir

(Harrington ve ark., 2015). TYB’li bireylerde bulunmayan telafi edici davranışlara kusma (yemeğin dışarı atılması) ya da perhiz yapma sayılabilir (ZelitchYanovski, 1993). Alınan kalorilerin ortadan kaldırılmasına dayalı telafi edici davranış örüntülerinin bulunmaması tıknırcasına yeme bozukluğunu obezite ile ilişkilendirirken, bulimia nervozadan da ayırmaktadır (Bohon, 2019). Daha önceleri ileride daha çok tanımlanması gereken Başka Türlü Tanımlanamayan Yeme Bozuklukları kategorisinde yer alan tıknırcasına yeme bozukluğunun (TYB), 2013 yılında DSM-5 ile birlikte, beslenme ve yeme bozuklukları kategorisinde özerk bir yeme bozukluğu kategorisi olacak şekilde yer bulduğu bilinmektedir (APA, 2013; Amianto ve ark., 2015). Tıknırcasına yeme bozukluğu özünde bireyin beden imajı algısında bozulma ya da bireyin kilosunu ve vücut şeklini aşırı düzeyde değerlendirmesini içeren bir psikopatolojik temele sahip olmaması yönünden Anoreksiya nervoza (AN) ve Bulimia nervoza’dan (BN) ayrılmaktadır (Hay ve ark., 2017).

#### **1.5.5. Obezite ve Yeme Bozuklukları İlişkisi**

DSM-4 ’ün yeme bozuklukları kategorisinde obezitenin yer almadığı bilinmektedir (APA, 1994; Fassino ve ark., 2003). Tek başına beslenme ve yeme bozuklukları sınıfına dahil rahatsızlıklardan biri olarak tanımlanmasa da yeme bozuklukları ve bozulmuş yeme örüntüleri obezite ile sıklıkla ilişkilendirilen etmenler arasında sayılmaktadır (Tanofsky-Kraff ve Yanovski, 2004). Obez olmanın bireyin yeme bozukluğu geliştirmesine katkı sağlayabildiği gibi tam tersi bir durumun da söz konusu olabileceğine değinilmiştir (Da Luz ve ark., 2018). Yani bireyde yeme bozukluğu olması obezite gelişimine neden olabilmektedir.

Obezite tanısı; Ulusal Kalp, Akciğer ve Kan Enstitüsü tarafından geliştirilen kılavuzda klinik kriter olarak önerilen, beden kitle indeksi dikkate alınarak konulmaktadır (Fassino ve ark., 2003). Obez bireylerde beden kitle indeksinin insan sağlığı için belirlenen normal aralıklardan yüksek seyretmesi söz konusudur. Bu beden kitle indeksinin yüksekliğine bağlı olarak bireyde gelişmekte olan; beden memnuniyetsizliği ve kilo damgalanması gibi psikolojik faktörlerin de dünya genelinde yeme bozuklukları yükündeki artışa katkı sağladıkları düşünülmektedir (Hay ve Mitchison, 2019).

Ferrari (2015) yeme bozuklukları ve obezitenin ortaya çıkmasındaki risk faktörlerinin mühim ölçüde örtüştüğünün altını çizmektedir. Bunun yanında Fairburn ve Brownell (2002) yeme bozukluklarının temel özelliklerinden birinin bireyin vücut şekli ve ağırlığı hakkında aşırı değerlendirmeler olduğundan ve obez bireylerde de beden imajı ile ilgili endişeler olabileceğinden bahsetmektedir.

Dolayısıyla, yeme bozuklukları ve obezite ilişkili olmakta olup, aralarında bazı ortak noktalar bulunmaktadır. Bunun yanında, yeme bozukluğu olan bireylerde obezite gelişimi görülebildiği gibi obez bireylerde yeme bozukluklarının gelişmesi de söz konusu olmaktadır. Özellikle de yüksek seviyelerde beden kitle indeksine sahip bireylerde tıknırcasına yeme bozukluğu (TYB) başta olmak üzere herhangi bir yeme bozukluğuna rastlanma durumunun son derece yaygın olduğu belirtilmektedir (Da Luz ve ark., 2018). Ancak her obez bireyde yeme bozukluğu bulunur veya her yeme bozukluğu olan bireyde obezite vardır şeklinde bir yargıda bulunmak bu iki koşulu aynı anda sağlamayan vakaların varlığı nedeniyle doğru olmamaktadır.

## **1.6. Benlik Saygısı Kavramı**

Bu kısımda, başlangıç olarak benlik kavramı üzerinde durulmuş, daha sonra benlik saygısının tanımı yapılarak, yüksek benlik saygısı ve düşük benlik saygısı ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

### **1.6.1. Benlik Kavramının Tanımı**

Antik Yunan tarihinde Apollon'un tapınağında yazılı olan “Know Thyself”, kendini bil, anlamını taşımakta olan özdeyiş; insanların benliğinin farkına varmaları ile kim olduklarını öğrenmeleri gerekliliğinin altını çizer niteliktedir. İnsanın kim olduğunun cevabına ulaşmasında ilk adım benliğini sorgulamaktan geçer. Günenç (2015)'e göre insanın var olma sorgulaması ona benliğinin ne olduğu sorusunu yansıtmaktadır.

Kesin bir tanımı bulunmamakla birlikte bir çalışmadan başka bir çalışmaya göre ifade şekli değişkenlik gösterebilmekte olan benlik kavramı (Shavelson ve ark., 1976) genel olarak “bireyin kendisi hakkındaki algısı” şeklinde tanımlanmaktadır (Shavelson ve Bolus, 1982). Benlik saygısı bireyin kendisine yönelttiği, “Ben neyim? Ben ne yapabilirim? Bende ne gibi yeterlilikler var? Benim için neler değerlidir? Ben ne

yapmalıyım ve ne yapmamalıyım? Bu hayattan ne istiyorum” sorularına cevap olma niteliğini taşımaktadır (Baymur, 1994).

Başlarda stabil, değişmeyen ve bölünmez bir oluşum olarak kabul edilen benlik kavramı, günümüzde insan hayatının her alanında bireyin kendisi ile alakalı bilgileri işleme şeklini kontrol eden ve yönlendiren çok boyutlu, çok yönlü ve dinamik bir yapı olarak kabul edilmektedir (Oyserman ve ark., 2012) Benlik kavramının öğrenilebilir ve sonradan geliştirilebilir bir kavram olduğunu savunan Purkey (1988)’e göre benlik her bireyin kendi kişisel varlığı hakkında doğru olarak gördüğü öğrenilmiş inançlar, tutumlar ve görüşlerden meydana gelen organize ve dinamik bir sistemin bütünüdür. Rosenberg (1989)’e göre ise benlik kavramı; “bir bireyin nesne olan benliğine atıfta bulunan düşünce ve duygular bütünüdür”. Neill (2005)’e göre ise benlik kavramı bireyin kim olduğuna dair fiziksel, duygusal, sosyal, ruhsal ve onu olduğu kişi yapan başka yönleri de içeren kapsamlı bir fikirdir. Piers ve Herzberg (2002)’e göre ise benlik kavramı kişinin kendi davranışlarının tanımlanmasını ve değerlendirilmesini yansıtmakla karakterize nispeten sabit tutumlar bütünüdür.

Kendi aralarında değişiklik gösteren açıklamaları olsa dahi benlik kavramının farklı tanımlamalarının görünen ortak noktası ise benliğin; bireyin kendisi hakkındaki fikirleri ve düşünceleri olması gerçeğidir. Bu fikir ve düşünceler kimi zaman bireyin öz değerlendirmesi sonucu kendini hem içsel (bilişsel) hem de dışsal (bedensel) anlamda nasıl biri olarak gördüğünü kapsarken, kimi zaman da sosyal çevrenin etkisi altında kalınarak başkalarının birey hakkındaki düşüncelerinin şekillendirmiş olduğu bir kendilik görüşünü içermektedir. Benliğin kişinin kendini bilmesi, tanınması, hislerini anlamlandırması, hayattaki konumu, amaçları, hedefleri hakkında fikir sahibi olması konusunda önem teşkil eden bir oluşum olduğunu söylemek mümkündür. Benlik oluşumu insanı olduğu kişi yaparken onu diğerlerinden farklılaştıran ve ayıran kendine özgü bir canlı haline getiren bir faktör olmaktadır; Öyle ki, her bireyin diğer kişilerin benliklerinden farklı kendine has eşsiz bir benliğe sahip olduğu varsayılmaktadır (Fiske ve ark., 1998).

Benlik kavramının Psikoloji bilimindeki gelişimi, bu kavram hakkında yürütülen çalışmaların öncülerinden olan Psikolog William James ile başlamaktadır. James, benliğin (self) bir bilen olarak görüldüğü (Knower) veya yürütücü bir işleve sahip olup

diğer bilinenin bir nesnesi (known) olarak kabul edildiği iki farklı temel yaklaşımdan bahsetmektedir (Epstein, 1973). Bilinen benlik, “Me” kavramını bu da amprik benliği bilen benlik ise, “I” kavramını yani saf benliği oluşturmaktadır. Amprik benlik (Me) kendi içerisinde üç boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; “materyal benlik”, “sosyal benlik” ve “spiritüel (psikolojik) benlik” şeklindedir. Materyal benlik; Kişinin kendi hayatında sahip oldukları gerçekleri ile ilişkili olup; Sosyal benlik ise kişinin başkaları tarafından tanınmasını/onaylanmasını içerir; Spiritüel (psikolojik) benlik ise kişinin duygularını ve isteklerini içeren bilincinin ruhsal yetilerinin ve eğilimlerinin bütünüdür (Cremeans, 1988).

Benlik kavramını sosyal perspektiften ele alan Sosyolog Charles Horton Cooley; benliğin, bireyin çocukluk döneminde oluşmaya başladığı ve toplumsal etkileşimler ile de gelişim gösterdiği görüşündedir (Asıcı, 2013). Cooley (1902) “looking glass cell” Türkçe bilinen adı ile Ayna Benlik Kuramını geliştirmiş, kuramında “ayna benliği” (glass cell) bir bireyin, diğer insanların onun hakkındaki düşüncelerinin o bireyin kendisini nasıl hissedeceğinin belirleyicisi olduğunu savunmuştur. “looking glass” ifadesini aynaya bakmak için kullanılan eski bir İngilizce terim olarak ele almış ve sosyal benliğin ne ifade ettiği ve gelişimini anlamak için bireyin aynadaki tanıdık yansımasına bakmasını bir metafor olarak kullanmıştır (Shaffer, 2005). Böylece birey aynadaki yansımasına bakarken başkalarının gözü ile kendini görmekte olup, başkalarının onu algıladıkları şekilde kendini (benliğini) algılamaya başlayarak, sosyal ilişkileri sonucu elde ettiği veriler ve başkalarının görüşleri ile benliğini değerlendirmiş olmaktadır.

Benlik kavramının, Carl Rogers’ın kişilik (personality) çalışmalarının esas bileşenlerinden birisi olduğu bildirilmektedir (İsmail ve Tekke, 2015). Rogers benlik kavramının; bireyin kendini algılamasını, kendisinin başka insanlarla olan ilişkileri ile alakalı algılarını ve bütün bu algılara biçmiş olduğu değerleri içerdiğinden söz etmiştir (Özen ve Gülaçtı, 2010). Bununla birlikte, benliğin en iyi versiyonuna ulaşmak fikri ile ilgilenererek; yapıcı bir güç olarak bahsettiği bireyin benliğinin içinde ve doğada dahi bulunan kendini gerçekleştirme eğiliminin bireyin kendi potansiyelinin tamamına ulaşmasını sağladığından bahsetmektedir (Kahn ve Rachman, 2000).

Psikanalitik kuramın kurucusu Freud’un ise benlik kavramını ele alış biçimi daha farklılık göstermektedir. Freud’un yapısal kişilik kuramında üç çeşit benlikten bahsettiği

bilinmektedir, bunlar; alt benlik (id), benlik (ego) ve üst benlik (süperego) şeklindedir. Alt benlik; bireyin temel içgüdüsel dürtülerinin, özellikle libidinal dürtülerin deposu olmakta olup, bireyi zevk arayışına itelemekle ilişkilendirilmektedir (Lapsley ve Stey, 2011). Benlik, alt benlik ile üst benlik arasında aracı görevini üstlenirken (Boag, 2014), üst benlik ise; kültürel geçmişini temsil etmekte olup (Carveth, 2015) ebeveyn ve toplum kuralları ile gelişip şekillenmektedir.

Wylie (1968)'e göre ise benlik kavramı “gerçek benlik” ve “ideal benlik” olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Gerçek benlik: bireyin sahip olduğu gerçek nitelikleri, yeteneklerini, yatkınlıklarını ve özellikleri yansıtmakta iken; ideal benlik bireyin arzuladığı ve sahip olmak istediği özellikleri yansıtan benliğin bir rehberi niteliğinde olmaktadır (Lis ve ark, 1999). Gerçek benlik; bireyin aynaya baktığında gördüğü fiziksel görüntüsü, hayattaki konumu, okuduğu okul, yaşadığı ülke, sahip olduğu meslek, sosyal statüsü vb konularda gerçekte neye sahip ise onun çarpıtılmadan direkt olarak yansıtıldığı benliktir, bu benlikte arzular ve isteklerden bağımsız sadece gerçeklik vardır. İdeal benlik ise; bireyin aslında kendisinde görmek istediği özelliklerdir. Bireyin, arzuladığı fiziksel nitelikler, kendini gerçekleştirme eğilimi ile hayatta varmak istediği zirve noktasıdır, burada hayaller ve arzular etkin konumdadır.

### **1.6.2. Benlik Saygısının Tanımı**

Benlik saygısı benlik kavramı ile şekillenmekte olan bir kavramdır. Tözün (2010) bireyin benliğinden memnuniyet duyması veya duymaması durumunun benlik saygısının gelişimine zemin hazırlamakta olduğundan söz etmiştir. Bireyin kendi öz değerlendirmesi sonucunda benliğini kabul edip sahip olduğu benliğinden memnuniyet duyması şeklinde açıklanan benlik saygısı (Eriş ve İkiz, 2013) bireyin benliğinin eksik ve tam yönleri ile kendisini değerli biri olarak görmesi, kendisini onaylaması ve beğenilmeye değer bulması ile karakterizedir.

Rosenberg (1965) benlik saygısına; kişinin kendisine karşı geliştirdiği olumlu veya olumsuz tutumu şeklinde açıklık getirmektedir. Bununla birlikte benlik saygısının düşük ve yüksek olmak üzere iki boyutunun olduğundan bahsetmektedir (Güloğlu ve Kararımak, 2010).



Baumeister (1998) benlik saygısını; bireyin benliğinin değerli ya da değersiz olarak değerlendirildiği genel bir görüş olduğundan bahsetmektedir. Bununla birlikte, benlik saygısının gerçeklikten çok kişinin algısı olduğunu savunulmaktadır (Baumeister ve ark., 2003).

Bir başka tanımı ile benlik saygısı: bireyin kendisini ne derece onurlu ve yüksek saygıya layık biri olarak algıladığı görüşüdür (Kumashiro ve ark., 2002). William James (1890) benlik saygısının bireyin başardıkları (success) ve iddia ettikleri (pretentions) arasındaki ilişkiye bağlı bir sonuç olduğundan bahsetmiştir.

Tafarodi ve Swann (1995) benlik saygısının; bireyin kendini sevmesi ve öz-yeterlilik olmak üzere iki alt boyutu olduğunda söz etmiştir. *Kendini sevme boyutu*; kişinin sosyal anlamda beğenilirlik hissi ile karakterize iken; *Öz-yeterlilik* ise kişinin etkinlik düzeyi, kontrolü ve kişisel yeterliliği ile ilişkilendirilmektedir (Surgenor ve ark., 2007).

Ackerman ve arkadaşları (2011) benlik saygısının; narsistik bireylerle ilişkilendirilen aşırı düzey özsaygı ve kendisini yüceltme eğiliminden bağımsız bireyin kendisine kabul ve saygı göstermesi hislerini içermekte olduğundan bahsetmiştir.

Okcu (2020)'e göre benlik saygısı bireyin gerçekte dönüşmeyi arzu ettiği ideal benliği ve halihazırdaki benliği arasındaki farktan kaynaklanmakta olan duygu düzeyidir. Bireyin, gerçek benliği ve ideal benliği arasındaki uyum ile tutar ne kadar az ise benlik saygısı o derece azalmaktadır, diğer yandan bireyin gerçek benliği ile ideal benliği birbirine ne kadar yakın ve uyumlu ise kişide benlik saygısının o derece yüksek olacağı belirtilmektedir (İkiz, 2009).

Benlik saygısının bireyin içinde bulunduğu aile ortamı, ebeveyn tutum ve davranışları, sosyal çevre, ebeveynlerin birlikteliklerini sürdürmesi ya da ayrılması, fiziksel görünüm, sağlık durumu, akademik başarı, gerçek benlik ve ideal benlik uyumu, cinsiyet, sosyoekonomik koşullar, doğum sıralaması, kardeş sayısı, ebeveynlerin eğitim ve mesleki durumları, sosyal koşullar ve bunlara eklenebilecek daha birçok faktörün etkisi ile şekillenmekte olduğundan söz edilmektedir (Kımtır, 2008; Sevim ve Artan, 2021).

Erken çocukluk döneminde bireylerin benlik saygısı daha yüksek düzeylerde iken, ilerleyen süreçlerde kademeli olarak azalma göstermektedir (Robins ve Trzesniewski, 2005), Sembolik etkileşimcilik teorisi ebeveyn ve çocuk ilişkilerinin kalitesinin benlik

saygısının erken gelişimi üzerinde önemli bir etken olduğunun altını çizmektedir (Orth, 2018).

Sivribaşkara (2003) bireyin benlik saygısının yaşamış olduğu gelişmelere, içinde bulunduğu ana ve farklı durumlara göre olumlu veya olumsuz anlamda değişkenlik gösterebildiğinden bahsetmektedir. Kişi kendisini istemediği bir konumda ve durumda bulur ise benlik saygısında azalmadan bahsedilebilirken, hayatından ve yaşadıklarından memnun birinin benlik saygısının artacağını söylemek mümkündür.

#### **1.6.2.1. Yüksek benlik saygısı**

Bir bireyin kendisini ve içsel dünyasını değerli bulması durumu ile karakterize olmaktadır ve birey olarak değerini, başarılarını ve yetkinliklerini doğru ve makul bir biçimde takdir etmesini sağlamaktadır (Baumeister ve ark., 2003). Bireyin benlik saygısı arttıkça kendini faydalı biri olarak görmesi söz konusu olmaktadır. Massey (1983) bireyin kendine duyduğu saygı arttıkça sergilediği davranışları ve eylemleri daha yararlı görme eğiliminde olduğundan bahsetmiştir.

#### **1.6.2.2. Düşük benlik saygısı**

Bireyin benliğini olumsuz anlamda değerlendirmesi ile karakterizedir. Benlik saygısı düşük bireyler kendilerini ve başarılarını negatif bir tutum ile değerlendirme eğiliminde olmaktadır. Bununla birlikte, kendilerine, sahip olduklarına, değerlerine ve yaşantılarına memnuniyet düzeyleri düşüktür. Bu bağlamda düşük benlik saygısına sahip bireylerin erteleme, yeni şeyler öğrenmekten çekinme, geri bildirim almaktan kaçınma gibi başarıyı elde etmeye engel olabilecek ve öz-saygı gelişimini tehdit eden sabote edici davranışlar sergileyebildiklerinden söz edilmektedir (Covington, 1989).

## **İKİNCİ BÖLÜM: GEREÇ ve YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Amacı ve Tasarımı**

Bu araştırmanın temel amacı Türk ve İngiliz obezite hastalarının duygusal zeka düzeylerinin dürtüsellik, yeme tutumları ve benlik saygıları üzerinde ne derece anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ölçmek bununla birlikte; iki farklı ulusa mensup obez bireylerde duygusal zeka düzeylerinin bireyin dürtüsellik, yeme tutumları ve benlik saygısı üzerindeki etkisinin uluslararası karşılaştırılmasını yapmak şeklindedir. Bunların yanında, araştırmada, obez hastalarda yeme tutumlarının yordayıcıları olarak düşünülen, dürtüsellik ve benlik saygısı değişkenlerinin yeme tutumları ile ilişkisine bakılmış, çeşitli sosyodemografik değişkenler bakımından Türk ve İngiliz obezite hastalarının duygusal zeka, dürtüsellik, yeme tutumu ve benlik saygısı düzeylerindeki farklılaşma incelenmiştir. Araştırma, duygusal zeka düzeylerinin obezite hastalarında dürtüsellik, yeme tutumları ve benlik saygısı düzeylerine etkisini anlamaya yönelik daha fazla bilgi sunarak, bu alandaki literatürün zenginleşmesine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Araştırmanın sonucunda elde edilmiş olan veriler ve doğrulanmış hipotezler ile tezin ana sorularına yanıt bulmak ve bu bağlamda bir değerlendirme gerçekleştirmek hedeflenmiştir.

Araştırma, uzman hekimler tarafından obezite tanısı konulmuş Türk ve İngiliz obezite hastalarının, araştırmaya katılımda gönüllük esaslarına dikkat edilerek, birebir yüz yüze görüşmeler ve anket uygulaması esasına dayanan biçimde tasarlanmış ve yürütülmüştür.

### **2.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini, özel bir hastanenin bariatrik cerrahi birimine tedavi amaçlı başvuruda bulunmuş, uzman hekimler tarafından obezite tanısı konulmuş gönüllü Türk ve İngiliz obezite hastaları oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, 18-55 yaş aralığında, gönüllü 45 Türk ve 45 İngiliz olmak üzere toplamda 90 obezite hastası ile oluşturulmuş olup, gerekli istatistiksel analizlerin yürütülmesi şeklinde gerçekleştirilmiştir.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın veri toplama aşamasında, öncelikli olarak, tüm katılımcılara, Katılımcı Bilgilendirme ve Onay Formu verilmiştir. Araştırma esnasında başvuru alan veri toplama

araçları arasında, Schutte Duygusal Zeka Testi, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Yeme Tutum Testi ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği bulunmaktadır. Bununla birlikte, katılımcılara özgü bilgiler edinilebilmesi amacı ile araştırmacının kendisi tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Türk obezite hastaları için Türkçe, İngiliz obezite hastaları için ise birebir aynı sorulardan oluşmak kaydı ile İngilizce dilinde hazırlanmıştır. Ayrıca, Türk obezite hastaları için ölçeklerin Türkçe uyarlamaları kullanılırken, İngiliz obezite hastaları için, dilde yanlışlığın ve çeviri hatalarının önüne geçmek amacı ile tüm ölçeklerin orijinal dilindeki (İngilizce) hali kullanılmıştır.

### **2.3.1. Katılımcı Bilgilendirme ve Onay Formu**

Araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmış, araştırmanın amacı, katılım sağlanabilmesi için gereken şartlar ve araştırmacıya ait bilgilerin detaylı şekilde anlatıldığı resmi bir belge konumundadır. Formda araştırmanın hangi üniversite, araştırmacı ve tez danışmanı tarafından yürütüldüğü açık ve anlaşılır bir dilde belirtilmiştir. Ayrıca, katılımcılara, araştırmanın gönüllük esasına dayandığı ve hiçbir sebep belirtmeksizin istenildiği anda katılımı sonlandırabileceklerini belirten bir seçenek sunulmuştur. Bu bağlamda, katılımcıların kendilerini rahatsız hissetme durumları söz konusu olduğunda araştırmaya katılımı durdurmaktaki özgür iradenin kendilerine ait olduğu anlatılmıştır. Bu form, araştırma katılımcılarına sağlanan bilgilendirme ve rıza sürecinin şeffaf ve etik kurallar çerçevesinde yürütüldüğünün göstergesidir. Form, katılımcılara araştırmaya katılım göstermeden önce katılım kararını bilinçli ve özgür bir şekilde vermelerini sağlamak için kullanılmaktadır. Bu süreç, etik araştırma standartları ilkelerine uygun olacak şekilde yürütülerek, katılımcıların bilgilendirilmiş şekilde rıza vermelerine olanak sağlamaktadır.

### **2.3.2. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel Bilgi Formu, literatür bilgileri dikkate alınarak araştırmacının kendisi tarafından, araştırmanın amacına uygun biçimde Türk obezite hastaları için Türkçe, İngiliz obezite hastaları için ise İngilizce olmak üzere birebir aynı sorulardan oluşacak şekilde hazırlanmıştır. 18-55 yaş aralığında olan katılımcılar tarafından doldurulmuş olan formda katılımcılardan cinsiyet, yaş, boy, kilo ve anne sütü alım süresi gibi obezite durumunun

gelişimi ile ilişkili sorulara cevap vermeleri beklenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların fiziksel ve psikolojik sağlık durumları ile ilgili sorulara da yer verilmiştir. Araştırmaya gönüllü katılım gösteren bireylerin bu değişkenlere ilişkin dağılımlarına ise araştırmanın bulgular kısmında yer verilmiştir.

### **2.3.3. Schutte Duygusal Zeka Testi**

Bireyin duygusal zeka düzeyinin belirlenmesinde kullanılmaktadır. Schutte ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiş toplamda 33 ifadeden oluşan tek boyutlu bir öz bildirim ölçeğidir. Bireyin kendisine ait ve başka bireylere ait duyguları algılama, bu duyguları ifade etme, ayarlama ve duyguları problemleri çözmede kullanılması konularını içermektedir. Tatar ve arkadaşları (2017) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. 5'li likert formda olan ölçekte; “kesinlikle katılmıyorum=1”, “katılmıyorum= 2”, “fikrim yok= 3”, “katılıyorum= 4”, “kesinlikle katılıyorum= 5” olacak şekilde bir puanlama aralığı mevcuttur. Ölçekte bulunan 5., 28. ve 33. ifadeler cevaplama yanlılığını önlemek amacı ile ters kodlanmış ifadelerdir.

Toplam puana bütün ifadelerin toplanması ile ulaşılmaktadır (Tatar ve ark., 2017). Ölçekten alınması mümkün en düşük toplam değer 33 en yüksek toplam değer ise 165 puan olmaktadır. Duygusal zeka ortalama puanının 124 olduğu, genellikle 111'in altındaki puanların olağandışı düşük ,137'nin üzerindeki puanların ise olağandışı yüksek olarak kabul edildiği belirtilmektedir (Malouf, 2014). Ölçekten elde edilen toplam değer yüksekliği ile duygusal zeka düzeyinin yüksek çıkması pozitif anlamda ilişkili olmaktadır.

Schutte ve arkadaşları (1988) ölçeğin orijinal halinin Cronbach Alfa değeri .87-.90 aralığında yüksek güvenilirlikte olduğunu belirtmişlerdir. Ölçek yetişkin ve ergenlere uygulanabilirlik açısından uygundur (Ciarrochi ve ark; 2001). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında güvenilirlik düzeyinin göstergesi olan Cronbach Alfa değeri ise 0,86 olarak belirtilmiştir (Tatar ve ark., 2017).

### **2.3.4. Barratt Dürtüsellik Ölçeği**

Bireyin dürtüsellik düzeylerinin değerlendirilmesinde kullanılmaktadır. Barratt ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilmiş toplamda 30 ifadeden oluşan üç boyutlu bir öz

bildirim ölçeğidir. Dikkatte Dürtüsellik (DD), Motor Dürtüsellik (MD) ve Plan Yapmama (PY) olmak üzere üç alt ölçeği bulunmaktadır. 4'lü likert formdaki ölçekte; “Nadiren/Hiçbir zaman=1”, “Bazen= 2”, “Sıklıkla= 3”, Her zaman= 4” olacak şekilde bir puanlama aralığı mevcuttur.

Ölçeğin değerlendirilmesi aşamasında 4 alt puan elde edilmekte olup, bunlar; plan yapmama, dikkatte dürtüsellik, motor dürtüsellik ve toplam puan şeklindedir (Sarısoy ve ark., 2013). Dikkatte Dürtüsellik; 5-6-9-11-20-24-26-28 numaralı ifadeler verilen cevaplardan elde edilen puan ile; Motor Dürtüsellik, 2-3-4-16-17-19-21-22-23-25-30 numaralı ifadeler verilen cevaplardan elde edilen puan ile; Plan Yapmama, 1-7-8-10-12-13-14-15-18-27-29 numaralı ifadeler verilen cevaplardan elde edilen puan ile hesaplanır. Ölçekten elde edilen toplam puanın yükselmesi ile dürtüsellik düzeyinin yüksek çıkması arasında pozitif anlamda ilişki bulunmaktadır. Ölçekte bulunan 1-7-8-9-10-12-13-15-20-29-30 ifadeler tersine kodlu ifadeler olup, verilen puanlar tersine çevrilerek puanlanmaktadır (Tamam ve ark., 2013).

Ölçeğin Türkçe ‘ye uyarlama çalışmasını Güleç ve arkadaşları (2008) gerçekleştirmiştir. Orijinal Barratt dürtüsellik ölçeğinin toplam skoruna ait Cronbach alfa değeri .72-.83 aralığında olduğu belirtilmiştir (Steinberg ve ark., 2013). Ölçeğin Türkçe uyarlamasında ise güvenilirlik düzeyinin göstergesi olan Cronbach Alfa değeri toplam ölçek için .82 bulunur iken; alt ölçekler için bu değer .64-.80 aralığında olduğu belirtilmiştir (Tamam ve ark., 2013). Bu tez çalışmasında Barratt Dürtüsellik Ölçeği toplam puanı dikkate alınmıştır.

### **2.3.5. Yeme Tutumu Testi**

Problemli yeme davranışlarını belirlemek amacı ile Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilmiş toplamda 40 sorudan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, yeme bozukluğu olan bireyler kadar herhangi bir bireyde yeme tutumunda bozukluk gelişiminin saptanması ve değerlendirilmesi amacı ile de kullanılabilir. 6'lı likert formda olan ölçekte cevaplar “daima”, “çok sık”, “sık sık”, “bazen”, “hiçbir zaman” olarak değişmektedir.

Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 en yüksek puan ise 120'dir. YTT-40 ölçeği için kesme puan 30 olarak belirtilmektedir. Ölçekten elde edilen puanın artması bireyde yeme

tutumlarında bozulmayı işaret etmektedir. Yükselen puanlar yeme bozukluğu gelişimi riskini işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Savaşır ve Erol (1989) tarafından yapılmıştır. Orijinal Yeme Tutumu Testi'nin Cronbach alfa değeri .94 ile iyi derecede güvenilir olduğu belirtilmektedir (Garner ve Garfinkel, 1979). Ölçeğin Türkçe uyarlamasında ise güvenilirlik düzeyinin göstergesi Cronbach alfa değeri .70 olarak belirtilmiştir (Savaşır ve Erol, 1989).

### **2.3.6. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği**

Bireyin benlik saygısı düzeyinin belirlenmesinde kullanılmaktadır. Düşük benlik saygısını ve yüksek benlik saygısını tespit etmektedir. Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş 12 alt ölçek ve 63 sorudan oluşmakta olan bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçekteki ilk 10 ifade ise Benlik Saygısı boyutunu ölçmektedir.

Bu araştırmada ölçeğin ilk 10 ifadesinden oluşan “Benlik Saygısı” alt ölçeği kullanılmıştır. 4'lü likert formda olan ölçekte; “çok doğru”, “doğru”, “yanlış”, “çok yanlış” olarak değişmektedir. Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Benlik saygısı alt testinden 0-1 puan alanlar yüksek, 2-4 puan alanlar orta, 5-6 puan alanlar ise düşük benlik saygısına sahip olduğu kabul edilir. Ölçekten alınan toplam puanların yükselişi düşük benlik saygısı ile ilişkilendirilirken, toplam puanların düşüşü yüksek benlik saygısı ile ilişkilendirilmektedir.

Orijinal Benlik Saygısı Ölçeği için Cronbach Alfa değeri .77-.88 aralığında olduğu bildirilmektedir (Rosenberg, 1965). Ölçeğin Türkçe uyarlamasında ise güvenilirlik düzeyinin göstergesi Cronbach Alfa değeri .71 olarak belirtilmektedir (Çuhadaroğlu, 1986).

### **2.4. Veri Toplama İşlemi**

Araştırmanın veri toplama araçları olan Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Barrat Dürtüsellik Ölçeği, Yeme Tutumu Testi, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve bunlara ek olarak katılımcıların sosyo-demografik bilgilerinin edinilmesi için araştırmacı tarafından Türkçe ve İngilizce olmak üzere birbirinin aynı sorulardan oluşacak şekilde hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, İstanbul'da bulunan özel bir hastanenin bariatrik cerrahi birimine tedavi

amacı ile başvurmuş 45 Türk 45 İngiliz obezite hastasına yüz yüze görüşme sağlanarak, elden verilen anket yoluyla uygulanmıştır. Anketler uygulanmaya başlanmadan önce her katılımcıya araştırmanın amacı, araştırmaya katılımın gönüllük esasına dayandığı, ne zaman isterler ise araştırmaya katılım sağlamaktan vazgeçme haklarının olduğu, kişisel bilgilerinin gizli tutulacağı, araştırmanın geçerli ve güvenilir olması için anketlere verecekleri cevapların dürüstlük ve samimiyet ilkesine dayanmasının önem arz ettiğini belirten bilgilerin yazılı olduğu Katılımcı Bilgilendirme ve Onay Formu sunulmuş ve katılımcıların onayı alınmıştır. 6 ay boyunca devam eden hastane ziyaretleri süresince toplamda 90 obez hastaya ulaşılmıştır.





## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

### 3.1. Veri Analizi

Bu araştırmada, tedavi amaçlı özel bir hastanenin bariatrik cerrahi birimine başvuran Türk ve İngiliz obezite hastalarının duygusal zeka düzeyleri, yeme tutumları, dürtüsellik düzeyleri ve benlik saygısı değişkenleri çeşitli sosyo-demografik özellikler bakımından karşılaştırılmış ve Türk ve İngiliz obezite hastalarının duygusal zeka düzeyleri, yeme tutumları, dürtüsellik düzeyleri, ve benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Veri analizleri 45 Türk ve 45 İngiliz hasta olmak üzere 90 katılımcının verileri üzerinden yapılmıştır. Katılımcılara yöneltilen sosyo-demografik oluşturduğu kategoriler bakımından duygusal zeka düzeyleri, yeme tutumları, dürtüsellik düzeyleri ve benlik saygısı değişkenlerinin farklılaşma düzeyleri istatistiksel analiz yöntemleriyle incelenmiştir. Analizlerde, grupların karşılaştırılmasında, çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilerek karşılaştırma ve korelasyonel analizler için parametrik ölçüm yöntemleri uygulanmıştır. İkili bağımsız gruplarda Bağımsız gruplar t-testi; ikiden fazla grup içeren değişkenlerin karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırmada, tedavi amaçlı özel bir hastanenin bariatrik cerrahi bölümüne başvuran Türk ve İngiliz obezite hastalarının duygusal zeka düzeyleri, yeme tutumları, dürtüsellik düzeyleri ve benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. İlişkili olduğu saptanan değişkenler arasında İngiliz ve Türk hastalar için ayrı ayrı olmak üzere dürtüsellik, yeme tutumu ve benlik saygısı düzeylerinin yordayıcılığını incelemek amacıyla, duygusal zeka toplam puanı bağımlı değişken olarak alınmak üzere basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 ve 0,01 düzeyinde alınmıştır.

### 3.2. Sosyodemografik Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri

Araştırmada katılımcıların sosyodemografik değişkenlerine yönelik çapraz tablo bulguları ve ölçek puanlarının betimsel istatistikleri Tablo 1 ve Tablo 2’de verilmiştir:

**Tablo 1. Sosyodemografik Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri**

| <i>Değişkenler</i>                                     | <i>Türk (n=45)</i> | <i>İngiliz (n=45)</i> | <i>Toplam (n=90)</i> | $\chi^2$ | <i>p</i> |
|--------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|----------------------|----------|----------|
|                                                        | <i>N (%)</i>       | <i>N (%)</i>          | <i>N (%)</i>         |          |          |
| <i>Cinsiyet</i>                                        |                    |                       |                      |          |          |
| Kadın                                                  | 27 (50.0)          | 27 (50.0)             | 54 (60.0)            | .00      | 1.00     |
| Erkek                                                  | 18 (50.0)          | 18 ((50.0)            | 36 (40.0)            |          |          |
| <i>Yaş</i>                                             |                    |                       |                      |          |          |
| 18-25                                                  | 6 (60.0)           | 4 (40.0)              | 10 (11.1)            | 1.80     | .61      |
| 26-35                                                  | 15 (53.6)          | 13 (46.4)             | 28 (31.1)            |          |          |
| 36-45                                                  | 18 (42.9)          | 24 (57.1)             | 42 (46.7)            |          |          |
| 46-55                                                  | 6 (60.0)           | 4 (40.0)              | 10 (11.1)            |          |          |
| <i>Kiminle yaşıyor</i>                                 |                    |                       |                      |          |          |
| Eş ya da                                               | 23 (44.2)          | 29 (55.8)             | 52 (57.8)            | 9.35     | .02*     |
| partner                                                | 18 (66.7)          | 9 (33.3)              | 27 (30.0)            |          |          |
| Aile ile                                               | 4 (66.7)           | 2 (33.3)              | 6 (6.7)              |          |          |
| Arkadaşlar ile                                         | 0 (0.0)            | 5 (100.0)             | 5 (5.6)              |          |          |
| Yalnız                                                 |                    |                       |                      |          |          |
| <i>Tıbbi rahatsızlık</i>                               |                    |                       |                      |          |          |
| Hayır                                                  | 45 (50.0)          | 45 (50.0)             | 90 (100.0)           |          |          |
| <i>Tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık</i>           |                    |                       |                      |          |          |
| Hayır                                                  | 45 (50.0)          | 45 (50.0)             | 90 (100.0)           |          |          |
| <i>Ebeveynde tanı konulmuş psikiyatrik rahatsızlık</i> |                    |                       |                      |          |          |
| Hayır                                                  | 45 (50.0)          | 45 (50.0)             | 90 (100.0)           |          |          |
| <i>Yaşam boyu kendine zarar verici davranış</i>        |                    |                       |                      |          |          |
| Hayır                                                  | 45 (50.0)          | 45 (50.0)             | 90 (100.0)           |          |          |
| <i>Duygularınızı anlamakta zorluk çeker misiniz?</i>   |                    |                       |                      |          |          |
| Evet                                                   | 13 (65.0)          | 7 (35.0)              | 20 (22.2)            | 2.31     | .10      |
| Hayır                                                  | 32 (45.7)          | 38 (54.3)             | 70 (77.8)            |          |          |
| <i>Günde kaç öğününüz vardır?</i>                      |                    |                       |                      |          |          |
| 1                                                      | 1 (100.0)          | 0 (0.0)               | 1 (1.1)              | 4.72     | .19      |
| 2                                                      | 13 (43.3)          | 17 (56.7)             | 30 (33.2)            |          |          |
| 3                                                      | 22 (46.3)          | 25 (53.2)             | 47 (52.2)            |          |          |
| 4                                                      | 9 (75.0)           | 3 (25.0)              | 12 (13.3)            |          |          |

|                                         |           |           |           |       |      |
|-----------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-------|------|
| 4 ve fazlası                            |           |           |           |       |      |
| <i>Ne kadar süre anne sütü aldınız?</i> |           |           |           |       |      |
| Hiç                                     | 18 (46.2) | 21 (53.8) | 39 (43.3) | 14.96 | .01* |
| 1-3 ay                                  | 8 (30.8)  | 18 (69.2) | 26 (28.9) |       |      |
| 4-6 ay                                  | 6 (54.5)  | 5 (45.5)  | 11 (12.2) |       |      |
| 7-9 ay                                  | 4 (80.0)  | 1 (20.0)  | 5 (5.6)   |       |      |
| 10-12 ay                                | 5 (100.0) | 0 (0.0)   | 5 (5.6)   |       |      |
| 12 aydan fazla                          | 4 (100.0) | 0 (0.0)   | 4 (4.4)   |       |      |

**Tablo 2. Ölçek Puan Ortalamalarının Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerlerinin Betimsel İstatistikleri**

|                |            | <i>Yeme</i>   | <i>Schutte</i>  |                    |                  |
|----------------|------------|---------------|-----------------|--------------------|------------------|
|                |            | <i>Tutum</i>  | <i>Duygusal</i> | <i>Barratt</i>     | <i>Rosenberg</i> |
|                |            | <i>Testi</i>  | <i>Zeka</i>     | <i>Dürtüsellik</i> | <i>Benlik</i>    |
| <i>Gruplar</i> |            | <i>Toplam</i> | <i>Toplam</i>   | <i>Toplam</i>      | <i>Saygısı</i>   |
|                | <i>BMI</i> |               |                 |                    | <i>Toplam</i>    |
| Türk           | N          | 45            | 45              | 45                 | 45               |
|                | $\bar{X}$  | 40.73         | 163.47          | 122.00             | 70.27            |
|                | Ss         | 3.466         | 14.561          | 14.015             | 6.221            |
|                | Çarpıklık  | .297          | -.211           | -.101              | -.264            |
|                | Basıklık   | -.479         | .030            | -1.018             | -.570            |
| İngiliz        | N          | 45            | 45              | 45                 | 45               |
|                | $\bar{X}$  | 40.89         | 167.02          | 123.51             | 69.62            |
|                | Ss         | 4.694         | 15.799          | 13.606             | 7.066            |
|                | Çarpıklık  | .626          | -.764           | .153               | .490             |
|                | Basıklık   | .514          | 1.786           | -.745              | -.732            |
| Toplam         | N          | 90            | 90              | 90                 | 90               |
|                | $\bar{X}$  | 40.81         | 165.24          | 122.76             | 69.94            |
|                | Ss         | 4.103         | 15.213          | 13.755             | 6.627            |
|                | Çarpıklık  | .557          | -.474           | .015               | .163             |
|                | Basıklık   | .518          | .766            | -.872              | -.739            |

*BMI=Body Mass Index*

Tablo 2'deki puan ortalamaları incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında değiştiği görülmüştür. Bu durum, araştırmada kullanılacak analizlerin parametrik olabileceğini göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

### 3.3 Duygusal Zeka, Dürtüsellik, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı İle İlgili Korelasyon ve Regresyon Analizleri

Araştırmada, Türk ve İngiliz obezite hastalarının duygusal zeka düzeyleri, yeme tutumları, dürtüsellik düzeyleri ve benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. İlişkili olduğu saptanan değişkenler arasında İngiliz ve Türk hastalar için ayrı ayrı olmak üzere dürtüsellik, duygusal zeka ve benlik saygısı düzeylerinin yordayıcılığını incelemek amacıyla, yeme tutum testi toplam puanı bağımlı değişken olarak alınmak üzere çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 ve 0,01 düzeyinde alınmıştır.

**Tablo 3. Tüm Katılımcılarda BKİ, Duygusal Zeka, Yeme Tutumu, Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyonu Analizi**

|               | 1     | 2       | 3       | 4      | 5  |
|---------------|-------|---------|---------|--------|----|
| 1. BMI        | 1     |         |         |        |    |
|               | 90    |         |         |        |    |
| 2. Yeme Tutum | .106  | 1       |         |        |    |
| Testi Toplam  | .318  |         |         |        |    |
|               | 90    | 90      |         |        |    |
| 3. Schutte    | -.015 | .192    | 1       |        |    |
| Duygusal      | .887  | .069    |         |        |    |
| Zeka Toplam   | 90    | 90      | 90      |        |    |
| 4. Barratt    | .109  | .299**  | -.601** | 1      |    |
| Dürtüsellik   | .307  | .004    | .000    |        |    |
| Toplam        | 90    | 90      | 90      | 90     |    |
| 5. Rosenberg  | .096  | -.379** | -.772** | .497** | 1  |
| Benlik        | .366  | .000    | .000    | .000   |    |
| Saygısı       | 90    | 90      | 90      | 90     | 90 |
| Toplam        |       |         |         |        |    |

\*\*\* $p<0.001$     \*\* $p<0.01$     \* $p<0.05$ , BMI=Body Mass Index

Tablo 3'te, tüm katılımcıların Beden Kitle İndeksi (BMI), yeme tutumu, duygusal zeka düzeyi, dürtüsellik düzeyi ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. BMI ile diğer araştırma değişkenleri arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Öte yandan, yeme tutumu ile dürtüsellik ( $r=.29$ ;  $p<0.01$ ) pozitif yönlü ve benlik saygısı ( $r=-.38$ ;  $p<0.01$ ) arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Dürtüsellik puanlarındaki yükseliş ve benlik saygısında düşüş gösteren puanlar dürtüsellik ve düşük

benlik saygısına işaret etmektedir. Duygusal zeka ve yeme tutumu arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Duygusal zeka ile dürtüsellik ( $r=-.60$ ;  $p<0.01$ ) ve benlik saygısı ( $r=-.77$ ;  $p<0.01$ ) arasında negatif yönlü, güçlü ve anlamlı korelasyon saptanmıştır. Türk ve İngiliz obezite hastalarının duygusal zekanın, yeme tutumu dürtüsellik ve benlik saygısı düzeyleriyle ilişkisinin ayrı ayrı incelediği korelasyon analizleri aşağıda verilmiştir:

**Tablo 4. Türk Katılımcılarda BKİ, Duygusal Zeka, Dürtüsellik, Yeme Tutumu ve Benlik Saygısı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyonu Analizi**

|                             | 1     | 2      | 3       | 4      | 5  |
|-----------------------------|-------|--------|---------|--------|----|
| 1. BMI                      | 1     |        |         |        |    |
|                             | 45    |        |         |        |    |
| 2. Yeme Tutum Testi         | .143  | 1      |         |        |    |
| Toplam                      | .348  |        |         |        |    |
|                             | 45    | 45     |         |        |    |
| 3. Schutte Duygusal Zeka    | -.030 | .100   | 1       |        |    |
| Toplam                      | .844  | .512   |         |        |    |
|                             | 45    | 45     | 45      |        |    |
| 4. Barratt Dürtüsellik      | .101  | .255   | -.559** | 1      |    |
| Toplam                      | .509  | .091   | .000    |        |    |
|                             | 45    | 45     | 45      | 45     |    |
| 5. Rosenberg Benlik Saygısı | .136  | -.313* | -.795** | .495** | 1  |
| Toplam                      | .372  | .036   | .000    | .001   |    |
|                             | 45    | 45     | 45      | 45     | 45 |

\*\*\* $p<0.001$

\*\* $p<0.01$

\* $p<0.05$ , BMI=Body Mass Index

Tablo 4'te, Türk katılımcıların Beden Kitle İndeksi (BMI), yeme tutumu, duygusal zeka düzeyi, dürtüsellik düzeyi ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. BMI ile diğer araştırma değişkenleri arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Öte yandan, yeme tutumu ile dürtüsellik benlik saygısı ( $r=-.31$ ;  $p<0.01$ ) arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Benlik saygısında düşüş gösteren puanlar düşük benlik

saygısına işaret etmektedir. Duygusal zeka ve yeme tutumu arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Duygusal zeka ile dürtüsellik ( $r=-.56$ ;  $p<0.01$ ) ve benlik saygısı ( $r=-.79$ ;  $p<0.01$ ) arasında negatif yönlü, güçlü ve anlamlı korelasyon saptanmıştır. Benlik saygısı ve duygusal zeka korelasyonu Türk hastalarda İngiliz hastalardan daha yüksek katsayıya sahiptir.

**Tablo 5. İngiliz Katılımcılarda BKİ, Duygusal Zeka, Yeme Tutumu, Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyonu Analizi**

|                             | 1    | 2       | 3       | 4      | 5  |
|-----------------------------|------|---------|---------|--------|----|
| 1. BMI                      | 1    |         |         |        |    |
|                             | 45   |         |         |        |    |
| 2. Yeme Tutum Testi         | .050 | 1       |         |        |    |
| Toplam                      | .746 | 45      |         |        |    |
| 3. Schutte Duygusal Zeka    | .001 | .280    | 1       |        |    |
| Toplam                      | .993 | .063    | 45      |        |    |
| 4. Barratt Dürtüsellik      | .125 | .345*   | -.648** | 1      |    |
| Toplam                      | .414 | .020    | .000    | 45     |    |
| 5. Rosenberg Benlik Saygısı | .052 | -.448** | -.752** | .504** | 1  |
| Toplam                      | .734 | .002    | .000    | .000   | 45 |
| Toplam                      | 45   | 45      | 45      | 45     | 45 |

\*\*\* $p<0.001$

\*\* $p<0.01$

\* $p<0.05$ , BMI=Body Mass Index

Tablo 5’te, İngiliz katılımcıların Beden Kitle İndeksi (BMI), yeme tutumu, duygusal zeka düzeyi, dürtüsellik düzeyi ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. BMI ile diğer araştırma değişkenleri arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Öte yandan, yeme tutumu ile dürtüsellik ( $r=.34$ ;  $p<0.05$ ) pozitif yönlü ve benlik saygısı ( $r=-.45$ ;  $p<0.01$ ) arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Dürtüsellik puanlarındaki yükseliş ve benlik saygısında düşüş gösteren puanlar dürtüsellik ve düşük benlik saygısına işaret etmektedir. Duygusal zeka ve yeme tutumu arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Duygusal zeka ile dürtüsellik ( $r=-.65$ ;  $p<0.01$ ) pozitif yönlü ve benlik

saygısı ( $r=-.75$ ;  $p<0.01$ ) arasında negatif yönlü, güçlü ve anlamlı korelasyon saptanmıştır.

**Tablo 6. Türk Katılımcılarda Dürtüsellik Puanlarının Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları**

| <i>Model</i> |                      | <i>B</i> | <i>SH</i> | $\beta$ | <i>T</i> | <i>p</i> | <i>F</i> | $R^2$ |
|--------------|----------------------|----------|-----------|---------|----------|----------|----------|-------|
| 1            | (Sabit)              | 105.376  | 8.15      |         | 12.937   | .000     |          |       |
|              | Schutte              | -.288    | .066      | -.648   | -5.584   | .000**   | 31.78**  | .42   |
|              | Duygusal Zeka Toplam |          |           |         |          |          |          |       |

Bağımlı değişken: Dürtüsellik

Tablo 6’da Türk katılımcıların dürtüsellik puanlarının duygusal zeka tarafından yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre, duygusal zeka puanları ( $\beta=-.65$ ;  $p<0.01$ ), dürtüsellik puanlarını negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Duygusal zeka puanlarının düşük oluşu, Türk katılımcıların dürtüsellik puanlarının yüksek oluşunu %42 oranında açıklamaktadır.

**Tablo 7. Türk Katılımcılarda Yeme Tutumu Puanlarının Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları**

| <i>Model</i> |                      | <i>B</i> | <i>SH</i> | $\beta$ | <i>T</i> | <i>p</i> | <i>F</i> | $R^2$ |
|--------------|----------------------|----------|-----------|---------|----------|----------|----------|-------|
| 1            | (Sabit)              | 128.005  | 18.67     |         | 6.853    | .000     |          |       |
|              | Schutte              | .291     | .152      | .280    | 1.911    | .063     | 3.65     | .08   |
|              | Duygusal Zeka Toplam |          |           |         |          |          |          |       |

Bağımlı değişken: Yeme Tutumu

Tablo 7’de Türk katılımcıların yeme tutumu puanlarının duygusal zeka tarafından yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre, Türk hastaların duygusal zeka puanları ( $\beta=.18$ ;  $p>0.01$ ), yeme tutumu puanlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır.

**Tablo 8. Türk Katılımcılarda Benlik Saygısı Puanlarının Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları**

| <i>Model</i> |                      | <i>B</i> | <i>SH</i> | $\beta$ | <i>T</i> | <i>p</i> | <i>F</i> | $R^2$ |
|--------------|----------------------|----------|-----------|---------|----------|----------|----------|-------|
| 1            | (Sabit)              | 56.18    | 4.58      |         | 12.246   | .000     |          |       |
|              | Schutte              | -.279    | .037      | -.752   | -7.47    | .000**   | 55.93**  | .56   |
|              | Duygusal Zeka Toplam |          |           |         |          |          |          |       |

Bağımlı değişken: Benlik saygısı

Tablo 8’de Türk katılımcıların benlik saygısı puanlarının duygusal zeka tarafından yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre, duygusal zeka

puanları ( $\beta=-.75$ ;  $p<0.01$ ), benlik saygısı puanlarını negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Duygusal zeka puanlarının düşük oluşu, Türk katılımcıların benlik saygısının düşük oluşunu %56 oranında açıklamaktadır.

**Tablo 9. İngiliz Katılımcılarda Dürtüsellik Puanlarının Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları**

| <i>Model</i> |                      | <i>B</i> | <i>SH</i> | $\beta$ | <i>T</i> | <i>p</i> | <i>F</i> | <i>R</i> <sup>2</sup> |
|--------------|----------------------|----------|-----------|---------|----------|----------|----------|-----------------------|
| 1            | (Sabit)              | 105.504  | 8.15      |         | 12.937   | .000     |          |                       |
|              | Schutte              | -.291    | .066      | -.559   | -4.426   | .000**   | 19.58*   | .31                   |
|              | Duygusal Zeka Toplam |          |           |         |          |          |          |                       |

Bağımlı değişken: Dürtüsellik

Tablo 9’da İngiliz katılımcıların dürtüsellik puanlarının duygusal zeka tarafından yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre, duygusal zeka puanları ( $\beta=-.56$ ;  $p<0.01$ ), dürtüsellik puanlarını negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Duygusal zeka puanlarının düşük oluşu, İngiliz katılımcıların dürtüsellik puanlarının yüksek oluşunu %31 oranında açıklamaktadır.

**Tablo 10. İngiliz Katılımcılarda Yeme Tutumu Puanlarının Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları**

| <i>Model</i> |                      | <i>B</i> | <i>SH</i> | $\beta$ | <i>T</i> | <i>p</i> | <i>F</i> | <i>R</i> <sup>2</sup> |
|--------------|----------------------|----------|-----------|---------|----------|----------|----------|-----------------------|
| 1            | (Sabit)              | 152.625  | 21.89     |         | 6.972    | .000     |          |                       |
|              | Schutte              | .117     | .176      | .100    | .662     | .512     | .43      | .01                   |
|              | Duygusal Zeka Toplam |          |           |         |          |          |          |                       |

Bağımlı değişken: Yeme Tutumu

Tablo 10’da İngiliz katılımcıların yeme tutumu puanlarının duygusal zeka tarafından yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre, duygusal zeka puanları ( $\beta=.18$ ;  $p>0.01$ ), yeme tutumu puanlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır.

**Tablo 11. İngiliz Katılımcılarda Benlik Saygısı Puanlarının Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları**

| <i>Model</i> |                      | <i>B</i> | <i>SH</i> | $\beta$ | <i>T</i> | <i>p</i> | <i>F</i> | <i>R</i> <sup>2</sup> |
|--------------|----------------------|----------|-----------|---------|----------|----------|----------|-----------------------|
| 1            | (Sabit)              | 56.23    | 4.01      |         | 14.02    | .000     |          |                       |
|              | Schutte              | -.278    | .032      | -.795   | -8.60    | .000**   | 74.07**  | .63                   |
|              | Duygusal Zeka Toplam |          |           |         |          |          |          |                       |

Bağımlı değişken: Benlik saygısı



Tablo 11’de İngiliz katılımcıların benlik saygısı puanlarının duygusal zeka tarafından yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre, duygusal zeka puanları ( $\beta=-.79$ ;  $p<0.01$ ), benlik saygısı puanlarını negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Duygusal zeka puanlarının düşük oluşu, İngiliz katılımcıların benlik saygısının düşük oluşunu %63 oranında açıklamaktadır.

**Tablo 12. Türk Katılımcılarda Yeme Tutumunun Yordayıcılarının İncelenmesi Amacıyla Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Bulguları**

| <i>Model</i>   | <i>B</i> | <i>SH</i> | $\beta$ | <i>T</i> | <i>p</i> | <i>F</i> | <i>R</i> <sup>2</sup> |
|----------------|----------|-----------|---------|----------|----------|----------|-----------------------|
| 1 (Sabit)      | 278.318  | 56.301    |         | 4.943    | .000     |          |                       |
| Schutte        | -.309    | .242      | -.297   | -1.276   | .209     | 4.54**   | .25                   |
| Duygusal Zeka  |          |           |         |          |          |          |                       |
| Toplam         |          |           |         |          |          |          |                       |
| Barratt        | .626     | .416      | .268    | 1.505    | .140     |          |                       |
| Dürtüsellik    |          |           |         |          |          |          |                       |
| Toplam         |          |           |         |          |          |          |                       |
| Rosenberg      | -1.501   | .574      | -.537   | -2.615   | .012*    |          |                       |
| Benlik Saygısı |          |           |         |          |          |          |                       |
| Toplam         |          |           |         |          |          |          |                       |

Bağımlı değişken: Yeme Tutum Testi  
Türk Katılımcılar Seçilmiştir.

\*\*\* $p<0.001$     \*\* $p<0.01$     \* $p<0.05$

Tablo 12’de Türk hastaların yeme tutumu puanlarının yordayıcıları incelendiğinde, tüm modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır [ $F(2,42)=4.54$ ;  $p<0.001$ ]. Modelin tamamı içerisinde benlik saygısı ( $\beta=-.54$ ;  $p<0.05$ ) puanları yeme tutumu puanlarını negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Benlik saygısı puanlarının düşüşü, problemlili yeme davranışına işaret eden yükselen puanları açıklamaktadır. Oluşturulan model varyansın %25’ini açıklamaktadır ( $R^2=.25$ ). Tüm modelin açıklayıcılığı açısından karşılaştırıldığında Türk hastalarda benlik saygısının yeme tutumlarını yordayıcılığı İngiliz hastalara kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 13. İngiliz Katılımcılarda Yeme Tutumunun Yordayıcılarının İncelenmesi Amacıyla Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Bulguları**

| <i>Model</i> | <i>B</i> | <i>SH</i> | $\beta$ | <i>T</i> | <i>p</i> | <i>F</i> | <i>R</i> <sup>2</sup> |
|--------------|----------|-----------|---------|----------|----------|----------|-----------------------|
| 1 (Sabit)    | 323.151  | 59.451    |         | 5.436    | .000     |          |                       |
| Schutte      | -.599    | .282      | -.516   | -2.124   | .040*    | 3.40*    | .20                   |
| Duygusal     |          |           |         |          |          |          |                       |
| Zeka Toplam  |          |           |         |          |          |          |                       |

|             |        |      |       |        |       |
|-------------|--------|------|-------|--------|-------|
| Barratt     | .550   | .379 | .246  | 1.451  | .154  |
| Dürtüsellik |        |      |       |        |       |
| Toplam      |        |      |       |        |       |
| Rosenberg   | -2.001 | .770 | -.602 | -2.598 | .013* |
| Benlik      |        |      |       |        |       |
| Saygısı     |        |      |       |        |       |
| Toplam      |        |      |       |        |       |

Bağımlı değişken: Yeme Tutum Testi

İngiliz Katılımcılar Seçilmiştir.

\*\*\* $p<0.001$

\*\* $p<0.01$

\* $p<0.05$

Tablo 13'te İngiliz hastaların yeme tutumu puanlarının yordayıcıları incelendiğinde, tüm modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır [ $F(2,42)=3.40$ ;  $p<0.05$ ]. Modelin tamamı içerisinde duygusal zeka ( $\beta=-.51$ ;  $p<0.05$ ) ve benlik saygısı ( $\beta=-.60$ ;  $p<0.05$ ) puanları yeme tutumu puanlarını negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Duygusal zeka ve benlik saygısı puanlarının düşüşü, problemlili yeme davranışına işaret eden yükselen puanları açıklamaktadır. Oluşturulan model varyansın %20'sini açıklamaktadır ( $R^2=.20$ ).

### 3.4. Karşılaştırma Bulguları

Katılımcılara yöneltilen sosyo-demografik oluşturduğu kategoriler bakımından duygusal zeka, yeme tutumları, dürtüsellik düzeyleri, ve benlik saygısı değişkenlerinin farklılaşma düzeyleri istatistiksel analiz yöntemleriyle incelenmiştir. Analizlerde, grupların karşılaştırılmasında Türk ve İngiliz hastaların puan ortalamaları ayrı ayrı hesaplanmıştır. Ortalama değerlerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilerek karşılaştırma ve korelasyonel analizler için parametrik ölçüm yöntemleri uygulanmıştır. İkili bağımsız gruplarda Bağımsız gruplar t-testi; ikiden fazla grup içeren değişkenlerin karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

**Tablo 14. Türk ve İngiliz Katılımcıların Duygusal Zeka, Yeme Tutumu, Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması**

| Değişkenler | Gruplar | N  | $\bar{X}$ | Ss     | T      | P    |
|-------------|---------|----|-----------|--------|--------|------|
| Yeme        | Türk    | 45 | 163.47    | 14.561 | -1.110 | .270 |
| Tutum Testi | İngiliz | 45 | 167.02    | 15.799 |        |      |
| Toplam      |         |    |           |        |        |      |
| Schutte     | Türk    | 45 | 122.00    | 14.015 | -.519  | .605 |

|                |         |    |        |        |      |      |
|----------------|---------|----|--------|--------|------|------|
| Duygusal Zeka  | İngiliz | 45 | 123.51 | 13.606 |      |      |
| Toplam         |         |    |        |        |      |      |
| Barratt        | Türk    | 45 | 70.27  | 6.221  | .459 | .647 |
| Dürtüsellik    | İngiliz | 45 | 69.62  | 7.066  |      |      |
| Toplam         |         |    |        |        |      |      |
| Rosenberg      | Türk    | 45 | 22.09  | 5.208  | .169 | .866 |
| Benlik Saygısı | İngiliz | 45 | 21.91  | 4.752  |      |      |
| Toplam         |         |    |        |        |      |      |

Tablo 14’te Türk ve İngiliz obezite hastalarının yeme tutumu, duygusal zeka, dürtüsellik ve benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi bulgularına göre, Türk ve İngiliz hastalarının yeme tutumu, duygusal zeka düzeyi, dürtüsellik ve benlik saygısı puanlarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 15. Türk Katılımcılarda Cinsiyet Bakımından Duygusal Zeka, Yeme Tutumu, Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması**

| <i>Değişkenler</i> | <i>Cinsiyet</i> | <i>N</i>    | <i><math>\bar{X}</math></i> | <i>Ss</i> | <i>t</i> | <i>p</i> |
|--------------------|-----------------|-------------|-----------------------------|-----------|----------|----------|
| Yeme Tutum         | Kadın           | 27          | 162.26                      | 17.157    | -.677    | .502     |
| Testi Toplam       | Erkek           | 18          | 165.28                      | 9.633     |          |          |
| Schutte            | Kadın           | 27          | 123.85                      | 13.928    | 1.088    | .283     |
| Duygusal Zeka      | Erkek           | 18          | 119.22                      | 14.074    |          |          |
| Toplam             |                 |             |                             |           |          |          |
| Barratt            | Kadın           | 27          | 68.37                       | 5.878     | -2.674   | .011*    |
| Dürtüsellik        | Erkek           | 18          | 73.11                       | 5.749     |          |          |
| Toplam             |                 |             |                             |           |          |          |
| Rosenberg          | Kadın           | 27          | 21.89                       | 5.430     | -.312    | .756     |
| Benlik Saygısı     | Erkek           | 18          | 22.39                       | 4.996     |          |          |
| Toplam             |                 |             |                             |           |          |          |
| *** $p<0.001$      |                 | ** $p<0.01$ | * $p<0.05$                  |           |          |          |

Tablo 15’te Türk hastaların cinsiyeti bakımından yeme tutumu, duygusal zeka, dürtüsellik ve benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi bulgularına göre, Dürtüsellik puanları erkek katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ( $t=-2.67$ ;  $p<0.05$ ).

**Tablo 16. Türk Katılımcılarda Yaş Grubu Bakımından Duygusal Zeka, Yeme Tutumu, Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması**

| <i>Değişkenler</i> | <i>Yaş grubu</i> | <i>N</i>    | $\bar{X}$ | <i>Ss</i>  | <i>T</i> | <i>p</i> |
|--------------------|------------------|-------------|-----------|------------|----------|----------|
| Yeme               | 18-35            | 21          | 164.81    | 18.718     | .574     | .569     |
| Tutum Testi        | 36-55            | 24          | 162.29    | 9.893      |          |          |
| Toplam             |                  |             |           |            |          |          |
| Schutte            | 18-35            | 21          | 124.00    | 12.685     | .893     | .377     |
| Duygusal           |                  | 24          | 120.25    | 15.132     |          |          |
| Zeka               | 36-55            |             |           |            |          |          |
| Toplam             |                  |             |           |            |          |          |
| Barratt            | 18-35            | 21          | 70.19     | 6.997      | -.076    | .940     |
| Dürtüsellik        | 36-55            | 24          | 70.33     | 5.608      |          |          |
| Toplam             |                  |             |           |            |          |          |
| Rosenberg          | 18-35            | 21          | 22.81     | 5.400      | .866     | .391     |
| Benlik             |                  | 24          | 21.46     | 5.065      |          |          |
| Saygısı            | 36-55            |             |           |            |          |          |
| Toplam             |                  |             |           |            |          |          |
| *** $p<0.001$      |                  | ** $p<0.01$ |           | * $p<0.05$ |          |          |

Tablo 16’da Türk hastaların yaş grubu bakımından yeme tutumu, duygusal zeka, dürtüsellik ve benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi bulgularına göre, Türk katılımcıların yaş grubu bakımından yeme tutumu, duygusal zeka, dürtüsellik ve benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 17. İngiliz Katılımcılarda Cinsiyet Bakımından Duygusal Zeka, Yeme Tutumu, Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması**

| <i>Değişkenler</i> | <i>Cinsiyet</i> | <i>N</i> | $\bar{X}$ | <i>Ss</i> | <i>T</i> | <i>P</i> |
|--------------------|-----------------|----------|-----------|-----------|----------|----------|
| Yeme               | Kadın           | 27       | 165.78    | 18.877    | -.643    | .524     |
| Tutum Testi        | Erkek           | 18       | 168.89    | 9.743     |          |          |
| Toplam             |                 |          |           |           |          |          |
| Schutte            | Kadın           | 27       | 125.00    | 14.261    | .897     | .375     |
| Duygusal           |                 |          |           |           |          |          |
| Zeka               | Erkek           | 18       | 121.28    | 12.620    |          |          |
| Toplam             |                 |          |           |           |          |          |
| Barratt            | Kadın           | 27       | 70.00     | 6.475     | .435     | .666     |
| Dürtüsellik        | Erkek           | 18       | 69.06     | 8.033     |          |          |
| Toplam             |                 |          |           |           |          |          |
| Rosenberg          | Kadın           | 27       | 21.89     | 5.359     | -.038    | .970     |

|               |             |            |       |       |
|---------------|-------------|------------|-------|-------|
| Benlik        |             |            |       |       |
| Saygısı       | Erkek       | 18         | 21.94 | 3.811 |
| Toplam        |             |            |       |       |
| *** $p<0.001$ | ** $p<0.01$ | * $p<0.05$ |       |       |

Tablo 17’de İngiliz hastaların cinsiyeti bakımından yeme tutumu, duygusal zeka, dürtüsellik ve benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi bulgularına göre, İngiliz kadın ve erkeklerde yeme tutumu, duygusal zeka, dürtüsellik ve benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 18. İngiliz Katılımcılarda Yaş Grubu Bakımından Duygusal Zeka, Yeme Tutumu, Dürtüsellik ve Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması**

| <i>Değişkenler</i> | <i>Yaş grubu</i> | <i>N</i>   | <i><math>\bar{X}</math></i> | <i>Ss</i> | <i>t</i> | <i>P</i> |
|--------------------|------------------|------------|-----------------------------|-----------|----------|----------|
| Yeme Tutum         | 18-35            | 17         | 161.29                      | 19.325    | -1.955   | .057     |
| Testi Toplam       | 36-55            | 28         | 170.50                      | 12.339    |          |          |
| Schutte Duygusal   | 18-35            | 17         | 118.53                      | 12.289    | -1.976   | .055     |
| Zeka Toplam        | 36-55            | 28         | 126.54                      | 13.677    |          |          |
| Barratt            | 18-35            | 17         | 73.00                       | 7.730     | 2.667    | .011*    |
| Dürtüsellik        | 36-55            | 28         | 67.57                       | 5.865     |          |          |
| Toplam             |                  |            |                             |           |          |          |
| Rosenberg          | 18-35            | 17         | 23.59                       | 5.149     | 1.899    | .064     |
| Benlik Saygısı     | 36-55            | 28         | 20.89                       | 4.272     |          |          |
| Toplam             |                  |            |                             |           |          |          |
| *** $p<0.001$      | ** $p<0.01$      | * $p<0.05$ |                             |           |          |          |

Tablo 18’de İngiliz hastaların yaş grubu bakımından yeme tutumu, duygusal zeka, dürtüsellik ve benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi bulgularına göre, Dürtüsellik toplam puanı yaşa göre farklılaşmaktadır [ $t=2.66$ ;  $p<0.05$ ]. Sonuçlara göre 18-35 yaş İngiliz katılımcıların dürtüsellik toplam puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Duygusal zeka, yeme tutumu ve benlik saygısı İngiliz katılımcıların yaş grubuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA**

Araştırmanın bu bölümünde, elde edilen bulgular literatüre dayanılarak tartışılmış, araştırma soruları (hipotezleri) yorumlanmıştır.

### **4.1. Türk ve İngiliz Obezite Hastalarının Duygusal Zeka Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Çalışmanın kapsamı çerçevesinde, duygusal zeka düzeylerinin farklı uluslar bağlamında değişkenlik gösterip göstermediğinin incelenmesi amacı ile Türk ve İngiliz obezite hastalarının duygusal zeka toplam puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. İngiliz obezite hastalarının duygusal zeka toplam puan ortalamasının Türk obezite hastalarından yüksek olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı anlaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde, farklı uluslara ait katılımcıların duygusal zeka düzeylerinin karşılaştırıldığı kültürlerarası (cross-cultural) ve uluslararası (cross-national) çalışmaların sayıca az olduğu anlaşılmıştır. Öncelikle, Balcı Çelik ve Deniz (2008) İngiltere’de bir izcilik kampında gerçekleştirilen İngiltere, Türkiye, Portekiz, Amerika Birleşik Devletleri, Hollanda, Norveç ve İrlanda dahil olmak üzere, 8 farklı ülkeden izcinin katılım sağladığı çalışmalarında, Türklerin duygusal zeka düzeylerinin diğer ülkelerden katılımcılara oranla istatistiksel olarak önemli ölçüde daha yüksek olduğunu bulduklarını belirtmişlerdir. Öte yandan, Türklerin duygusal zeka düzeylerinin başka ulus/milllete mensup kişilerden daha düşük düzeyde olduğunu savunan çalışmalar da bulunmaktadır. Tompkins ve arkadaşlarının (2011) çalışmalarında Amerikalı ve Türk üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri karşılaştırılmış, Amerikalı üniversite öğrencilerinin Türk üniversite öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde duygusal zekaya sahip olduklarını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Yıldırım ve arkadaşları (2023) Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ve Türkiye’de öğrenim gören öğrencilerin araştırma örneklemini oluşturduğu çalışmalarında, bu iki grup kıyaslandığında, problem çözme, duygusal farkındalık ve kişilerarası ilişkiler gibi duygusal zekanın alt boyutlarında ABD’li öğrencilerin Türk öğrencilerden daha yüksek puanlar aldıklarını belirtmişlerdir. Dahası, Fountouki ve arkadaşlarına (2020) ait Türk ve Yunan hemşirelik öğrencilerinin katılım sağladığı çalışmada ise, duygusal zeka toplam puanı göz önünde bulundurulduğunda, Yunan öğrencilerin, Türk öğrencilere oranla istatistiksel olarak daha yüksek duygusal zeka puanları olduğu gözlemlenmiştir, duygusal zeka puanlarındaki

yükselme eğilimi yüksek duygusal zekaya işaret etmektedir, dolayısı ile çalışmada Yunan hemşirelik öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin Türk hemşirelik öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde bulunduğunu söylemek mümkündür.

Obezite hastalarının duygusal zeka düzeylerinin kıyaslandığı uluslararası başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte bu çalışmanın bulgusu olan Türk ve İngiliz obezite hastalarının duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmemesi, çalışmanın örneklem grubunu 90 kişilik sınırlı bir katılımcı grubunun oluşturmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Balcı Çelik ve Deniz (2008) 'in çalışması 215 katılımcı ile, Tompkins ve arkadaşları (2011)'nin çalışması 128 katılımcı ile, Fountouki ve arkadaşları (2020)'nin çalışması 220 katılımcı ile, Yıldırım ve arkadaşlarının (2023) çalışması ise 799 kişinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Bu koşullar altında, katılımcı sayısı arttırıldığı takdirde sonuçlarda değişiklik olabileceği düşünülmektedir. İngiliz obezite hastalarının duygusal zeka toplam puan ortalamasının ( $\bar{X}$ : 123.51) Türk obezite hastalarının toplam puan ortalamasından ( $\bar{X}$ : 122.00) yüksek olması buna işaret etmektedir.

#### **4.2. Türk ve İngiliz Obezite Hastalarının Dürtüsellik Düzeylerinin Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasının İncelenmesi**

Çalışmanın kapsamı çerçevesinde, obezite hastalarında duygusal zekanın bireydeki dürtüsellik düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi amacı ile; Türk ve İngiliz obezite hastalarında duygusal zeka puanlarının dürtüsellik puanları üzerindeki yordayıcı etkisine bakılmıştır.

*Türk obezite hastası katılımcılar göz önüne alındığı takdirde;* Duygusal zeka toplam puanlarının kişinin dürtüsellik puanlarını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Duygusal zeka puanlarının düşük oluşu, Türk katılımcıların dürtüsellik puanlarının yüksek oluşunu %42 oranında açıklamaktadır. Bu bağlamda, Türk obezite hastalarında duygusal zeka düzeyi düştükçe dürtüsellik düzeyinin artış gösterdiği gözlemlenmiştir.

*İngiliz obezite hastası katılımcılar göz önüne alındığı takdirde ise;* Duygusal zeka toplam puanlarının kişinin dürtüsellik puanlarını yine negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı anlaşılmıştır. Duygusal zeka puanlarının düşük oluşu, İngiliz katılımcıların dürtüsellik puanlarının yüksek oluşunu %31 oranında açıklamaktadır. Bu kapsamda, İngiliz obezite

hastaları için de duygusal zeka düzeyleri düşüş gösterdikçe bireyin dürtüsellik düzeyinin arttığı sonucuna varılmıştır. Tüm modelin açıklayıcılığı açısından karşılaştırıldığında ise Türk obezite hastalarında duygusal zeka düzeyinin dürtüsellik düzeyini yordayıcılığı İngiliz hastalara kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Çalışmanın hem Türk hem İngiliz obezite hastaları için ortak bulgusu olan; duygusal zeka düzeyindeki düşüşün bireyin dürtüsellik düzeyindeki yükselişi açıklar nitelikte olması durumu, bir başka ifade şekli ile, duygusal zeka düzeyindeki yükselişin kişinin dürtüsellik düzeyindeki düşüşü de açıklar nitelikte olduğu anlamını taşımaktadır. Literatür incelendiğinde; duygusal zeka düzeyinin doğrudan dürtüsellik düzeyi üzerine etkisini inceleyen yerel çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu anlaşılmıştır. Öncelikle, Aktaş (2021) çalışmasında duygusal zeka düzeyi ile dürtüsellik düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuş, bireyin duygusal zekası yükseldikçe dürtüsellik düzeyinin azaldığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Kaypaklı ve Tamam (2019) duygusal zeka düzeyi düşük Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğuna (DEHB) sahip çocukların dürtüsel tepkilerini daha az engelleyebildiğinden söz etmektedir. Tetik ve arkadaşları (2014) ise, duygusal zeka düzeyinin artış eğiliminin bireydeki öfke kontrolünü arttırdığı sonucunu bulmuşlardır. Duygusal zeka düzeyi arttıkça bireyin duygularını kontrol etme becerisi artarken, öfke gibi dürtüsel ve fevri bir tepkinin azalması, yüksek duygusal zekanın dürtüler üzerindeki azaltıcı etkisini kanıtlar nitelikte olmaktadır. Merchán-Clavellino ve arkadaşları (2020) bireyin duygusal zeka düzeyinin düşük olmasının dürtüsellik eğilimini arttırdığını bulmuşlardır; duygusal zeka düzeyi düşük genç bireylerin, duygusal zeka düzeyi yüksek olan genç bireylere göre daha dürtüsel oldukları bununla birlikte duygularını yönetme konusunda zorlandıklarını belirtmişlerdir. Singh (2023)' e ait genç yetişkinlerde sosyal destek ve duygusal zekanın dürtüsellik üzerindeki etkisini incelendiği güncel bir çalışmada ise, duygusal zeka ile dürtüsellik arasında negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu bulunmuş, bireyde dürtüsellik düzeyinin düşmesi için duygusal zeka düzeyinin yükseltilmesinin faydalı olabileceğinden söz edilmiştir. Dahası, Megías-Robles ve arkadaşları (2023) dürtüsellüğün alt boyutlarından biri olan risk alma, riskli davranış sergileme durumu üzerine duygusal zekanın etkisini inceledikleri çalışmalarında duygusal zekanın risk alma üzerinde negatif yönlü dolaylı etkisi olduğunu bulmuşlardır. Bunun yanında, Checa ve Fernández-Berrocal (2015) bilişsel zeka ve duygusal zekanın bireyin bilişsel kontrol süreçlerine etkisini inceledikleri çalışmalarında; duygusal zeka



düzeyinin yüksekliğinin ve başlı başına duyguları yönetme alt boyutunun bireyin dürtüsellik düzeyi üzerinde negatif yönlü bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Bir diğer ifade şekli ile, bireyin duygusal zeka düzeyinin yükselmesi ve duyguları yönetme alt boyutunun o bireyin dürtüsellik düzeyinin düşmesine katkı sağlayan etkenlerden olduğunu tespit etmişlerdir.

Literatürde, duygusal zekanın dürtüsellik üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların önemli kısmında duygusal zeka düzeyleri ile dürtüsellik düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunması, duygusal zeka düzeyleri yükseldikçe dürtüsellik düzeylerinin buna paralel olarak düşmekte olduğu bulguları dikkat çekmektedir. Öte yandan, obezite hastalarında duygusal zekanın dürtüsellik düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisini inceleyen bu tez çalışmasından başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, ilişkili bir görüş bulunmaktadır. Leehr ve arkadaşları (2018)'e göre aşırı kilolu bireylerde duygu düzenleme güçlüklerinin dürtüsellikte artışa sebep olması söz konusudur. Burada sözü geçen duygu düzenleme güçlükleri duygusal zeka düzeyleri ile ilişkilidir. Öyle ki, duygusal zeka ölçeklerinde yüksek puan alan kişilerin düşük puan alanlara göre duygularını düzenlemede daha iyi olduklarından bahsedilmektedir (Peña-Sarrionandia ve ark., 2015). Bu şekilde düşünüldüğünde duygu düzenlemede güçlük yaşayanlarda düşük duygusal zeka düzeyleri gözlemlenmesi olasıdır. Bu bakımdan, duygu düzenleme güçlüklerinde artış gözlemlenen aşırı kilolu bireylerin aynı zamanda düşük düzeylerde duygusal zekaya sahip olması olasıdır ve bu bireylerde dürtüsellik düzeylerinde artış yaşanmasının da duygusal zeka düzeylerindeki olası düşüş ile ilişkili olması beklenebilir.

Bu tez çalışmasındaki bulgular göz önünde bulundurulduğunda ise Hem Türk obezite hastalarında hem de İngiliz obezite hastalarında, duygusal zeka düzeyinin bireyin dürtüsellik düzeyi üzerinde belirleyici bir etken olduğu, duygusal zeka düzeyinin dürtüsellik düzeyini negatif yönde yordadığı sonucuna varılmıştır. Goleman (1998) duygularını tanıyan, anlayan ve onlarla etkili bir biçimde başa çıkan bireylerin dürtülerini daha iyi kontrol edebildiğinden bahsetmektedir. Goleman'ın bahsettiği bu meziyetler duygusal zekanın bireye kazandırdığı becerilerdir ve bu becerilerdeki artış duygusal zeka düzeyinin artması ile paraleldir. Buradan anlaşıldığı üzere; duygularını daha iyi tanıyan, anlayan ve onları etkili biçimde kullanan kişilerin duygusal zeka düzeyleri yüksektir, yüksek duygusal zekaya sahip bireylerin duyguları ve davranışları üzerindeki kontrolleri

artmaktadır, buna bağlı olarak dürtüsel eğilimlerinin azalması son derece beklenilebilir bir sonuçtur.

#### **4.3. Türk ve İngiliz Obezite Hastalarının Yeme Tutumlarının Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasının İncelenmesi**

Bireyin yeme tutumu bir dizi bilişsel, davranışsal ve duygusal eğilimleri ile şekillenmektedir (Wang ve ark., 2022). Bu durumda, duyguların bireyin yeme tutumları üzerinde belirleyici faktörlerden biri olduğunu söylemek mümkün olmaktadır. Çalışmanın kapsamı çerçevesinde, obezite hastalarında duygusal zekanın bireydeki yeme tutumları üzerindeki etkisinin incelenmesi amacı ile; Türk ve İngiliz obezite hastalarında duygusal zeka toplam puanlarının yeme tutumu puanları üzerindeki yordayıcı etkisine bakılmıştır.

*Türk obezite hastası katılımcılar göz önüne alındığı takdirde;* Duygusal zeka toplam puanlarının yeme tutumu puanlarını anlamlı düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir.

*İngiliz obezite hastası katılımcılar göz önüne alındığı takdirde ise;* Türklere benzer şekilde, duygusal zeka toplam puanlarının yeme tutumu puanlarını anlamlı düzeyde yordamadığı anlaşılmıştır. Neticede Hem Türk obezite hastalarında hem de İngiliz obezite hastalarında duygusal zeka düzeyleri ile bireylerin yeme tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

Literatüre bakıldığında, yerli çalışmalar arasında duygusal zeka düzeyinin yeme tutumu üzerindeki yordayıcı etkisini inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buna karşın, konu ile yakından ilişkili olan; olumsuz duygular deneyimlenmesi üzerine yeme eğiliminde artış ile karakterize bir yeme bozukluğu olan duygusal yeme kavramı (İnalkaç ve Arslantaş, 2018) ile duygusal zeka kavramının incelendiği bir çalışma bulunmaktadır. Demir (2021) alışmasında duygusal zeka düzeyi ile duygusal yeme davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Bu sonuç, duygusal zeka düzeyinin bireyde yeme bozukluğu gelişimi üzerinde önleyici ya da tetikleyici olmak üzere olumlu ya da olumsuz herhangi bir etkiye sahip olmadığının göstergesi olabilir. Yeme bozuklukları ve bozulmuş yeme tutumlarının yakından ilişkili olduğu gerçeği göz önünde bulundurulduğunda ise bu tez çalışmasının bulgusunu da anlaşılr kılmaktadır. Bununla birlikte, Gnanaiah (2019) tıkıncasına yeme bozukluğu (TYB) olan ve olmayan obezite hastası bir grubun katılım sağladığı çalışmasında, TYB’ li obez bireyler ve TYB’ siz obez

bireylerin duygusal zeka toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmediğini belirtmiştir. Tıkınırcasına yeme bozukluğu obezite ile komorbiditesi en yüksek yeme bozukluklarından biridir, çalışmada yeme bozukluğu olan (TYB'li) ve yeme bozukluğu olmayan (TYB'siz) obezite hastası bireylerin duygusal zeka düzeylerinin (puanlarının) farklılaşmadığı bulgusu duygusal zeka düzeylerinin obezitede yeme tutumları ve yeme bozuklukları üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını düşündürtebilir. Diğer, yabancı kaynaklar incelendiğinde ise duygusal zeka düzeyi ve yeme tutumu ilişkisi üzerine çalışmalarda farklı sonuçlar elde edildiği anlaşılmıştır. Costarelli ve arkadaşları (2009) bozulmuş yeme tutumu, duygusal zeka ve beden algısı ilişkisini inceledikleri çalışmalarında bozulmuş yeme tutumu olan (yeme tutumu puanları yüksek) bireylerin duygusal zeka düzeyi ortalamasının yeme tutumu bozulmamış (yeme tutumu puanları düşük) bireylere göre daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Bunun yanında, Markey ve Vander Wal (2007) bulimia semptomatolojisine sahip kadın katılımcıların duygusal zeka düzeylerinin bulimia semptomatolojisi göstermeyen katılımcılara göre düşük olduğunu bulmuştur. Bulimia nervosa bir yeme bozukluğudur, yeme bozukluğu belirtisi olan bireylerde duygusal zeka düzeyinin yeme bozukluğu olmayan bireylerden daha düşük olması, duygusal zekanın yeme tutumunda bozulmaları önleme ve yeme bozukluğu oluşma riskini düşürme bakımından olumlu etkileri olduğunu destekler niteliktedir. Yakın zamanda gerçekleştirilmiş Zhang ve arkadaşları (2022)'e ait duygusal zeka ile yeme bozuklukları ve düzensiz yeme davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen meta-analiz çalışmasında ise duygusal zeka ve bozulmuş yeme tutumunun birbirini ile ilişkili kavramlar olduğuna değinilirken, duygusal zeka düzeyi yüksek bireylerin bozulmuş yeme tutumuna sahip olma olasılıklarının düşük olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında, Foye ve arkadaşları (2019) duygusal zekanın bozulmuş yeme patolojisi üzerindeki rolünü inceledikleri çalışmalarında yüksek duygusal zekaya sahip bireylerde bozulmuş yeme tutumu göstermesinin anlamlı derecede düşük olduğunu, düşük duygusal zekaya sahip bireylerin ise bozulmuş yeme tutumları göstermesinin anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuşlardır. Dahası, Andrei ve arkadaşları (2018) beden kitle indeksinin (BKI) baz alındığı çalışmalarında normal kilodaki bireyler ile 1.sınıf, 2.sınıf ve 3.sınıf obez bireyler arasında duygusal zeka düzeyi en düşük, tıkınırcasına yeme semptomlarının ise en sık gözlemlendiği grubun 3. Sınıf obez katılımcılar olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışma obezitede duygusal zeka düzeylerindeki

düşüşün yeme tutumu ve yeme bozukluklarındaki artışı ile ilişkilendirilebilir olmasını düşündürtmenin yanısıra obezitenin derecesinin de bu ilişkideki önemini vurgular niteliktedir. Bu tez çalışmasındaki bulgular göz önünde bulundurulduğunda ise hem Türk obezite hastalarında hem de İngiliz obezite hastalarında, duygusal zeka düzeyinin bireyin yeme tutumu üzerinde belirleyici bir etken olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgunun literatürde bazı çalışmalarla desteklendiği görülmektedir (Demir, 2021; Gnanaiah,2019). Bunun yanında, Izydorczyk ve arkadaşları (2019) sağlıklı yeme tutumlarının psikolojik yordayıcılarını inceledikleri kapsamlı çalışmalarında duygusal zekanın sağlıklı yeme tutumları üzerinde etkisi olmayan bağımsız bir değişken olduğundan bahsetmektedir. Bu açıdan bakıldığında, elde edilen sonuç tutarlıdır. Öte yandan, duygusal zeka düzeyleri ile yeme tutumu arasında negatif yönlü ilişki olduğunu belirten araştırmaların varlığı, bu çalışmanın örnekleminin genişletilmesi ile daha sağlıklı sonuçlar elde edileceğini düşündürmektedir.

#### **4.4. Türk ve İngiliz Obezite Hastalarının Benlik Saygısının Duygusal Zeka Tarafından Yordanmasının İncelenmesi**

Çalışmanın kapsamı çerçevesinde, obezite hastalarında duygusal zekanın bireydeki benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacı ile; Türk ve İngiliz obezite hastalarında duygusal zeka puanlarının benlik saygısı puanları üzerindeki yordayıcı etkisine bakılmıştır.

*Türk obezite hastası katılımcılar göz önüne alındığı takdirde;* Duygusal zeka toplam puanlarının kişinin benlik saygısı puanlarını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı anlaşılmıştır. Duygusal zeka toplam puanları azaldıkça benlik saygısı puanlarının artmakta olduğu görülmüştür. Duygusal zeka toplam puanlarındaki azalma düşük duygusal zeka düzeylerine işaret ederken, benlik saygısı puanlarındaki azalma, bunun tam tersi, yüksek benlik saygısına işaret etmektedir. Çalışmada, duygusal zeka puanlarının düşük oluşu, Türk katılımcıların benlik saygısının düşük oluşunu %56 oranında açıklamaktadır. Bu bağlamda, Türk obezite hastalarında duygusal zeka düzeyleri düştükçe benlik saygısı düzeylerinin de düştüğü, duygusal zeka düzeyleri yükseldikçe benlik saygısı düzeylerinin de yükseldiği anlaşılmıştır.

*İngiliz obezite hastası katılımcılar göz önüne alındığı takdirde ise;* Duygusal zeka toplam puanlarının kişinin benlik saygısı puanlarını negatif yönlü anlamlı düzeyde yordadığı

tespit edilmiştir. Duygusal zeka toplam puanlarındaki düşüş ile benlik saygısı puanlarında artış olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmada, Duygusal zeka puanlarının düşük oluşu, İngiliz katılımcıların benlik saygısının düşük oluşunu %63 oranında açıklamaktadır. Bu bağlamda, İngiliz obezite hastalarında duygusal zeka düzeyleri düştükçe benlik saygısı düzeylerinin de düştüğü, duygusal zeka düzeyleri yükseldikçe benlik saygısı düzeylerinin de yükseldiği anlaşılmıştır. Tüm modelin açıklayıcılığı açısından karşılaştırıldığında ise İngiliz obezite hastalarında duygusal zekanın benlik saygısını yordayıcılığı Türk hastalara kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Literatür taramasında, duygusal zeka ile benlik saygısı değişkenlerinin birlikte incelendiği ve bu iki değişkenin birbiri ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmaların varlığı dikkat çekmektedir. Öncelikle bu tez çalışmasındaki bulgu ile oldukça paralel bir çalışma bulunmaktadır; Karademir ve arkadaşları (2010) Duygusal zeka (Schutte duygusal zeka ölçeği) ve benlik saygısı ölçeği (Rosenberg benlik saygısı ölçeği) arasında rastlantısal olmayan negatif yönde orta düzeyde doğrusal bir ilişki bulmuştur. Duygusal zeka ölçeği ile benlik saygısı ölçeği arasındaki negatif yönlü ilişki, katılımcıların duygusal zeka düzeyi yükseldikçe o katılımcılarda düşük benlik saygısı gelişme eğiliminin azalmasını, bir diğer ifade biçimi ile duygusal zeka düzeyi yükselişi ile benlik saygısının da yükseldiğine işaret etmektedir. Bunun yanında, Gerçek (2020) çalışmasında, duygusal zeka ve benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuş, katılımcıların benlik saygıları yüksek ise duygusal zeka yeteneklerinin de yüksek olduğunu aynı şekilde benlik saygıları düşük ise duygusal zeka yeteneklerinin de düşük olduğunu belirtmiştir. Schutte ve arkadaşları (2002) daha yüksek duygusal zekanın daha yüksek benlik saygısı geliştirilmesi ile ilişkili olduğunu bulmuş, olumsuz bir durum ile karşı karşıya kalındığında duygusal zekası yüksek bireylerin olumlu ruh halinin devamlılığının sürdüğünü bununla birlikte benlik saygısı düzeylerinde daha az düşüş gözlemlendiğini belirtmiştir. Khaledian (2013) duygusal zeka ve benlik saygısı arasında doğru orantılı bir ilişki olduğunu bulmuş, duygusal zeka düzeyi ne kadar yükselir ise benlik saygısı düzeyinin de o kadar yükseleceğini belirtmiştir. Dahası, Cheung ve arkadaşları (2015) duygusal zekanın benlik saygısının güçlü bir belirleyicisi olduğundan bahsetmiştir.

Duygusal zekanın benlik saygısı üzerindeki yordayıcı etkisini obeziteli çalışma grubu ile inceleyen başka bir çalışma bulunmamaktadır. Öte yandan, diğer çalışmalardaki bulgular

duygusal zeka düzeylerindeki yükselişin yüksek benlik saygısı ile ilişkilendirilebileceğini göstermektedir. Bu durumda, başka çalışmaların varlığına ihtiyaç duyulsa da benzer çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda Hem Türk obezite hastalarında hem de İngiliz obezite duygusal zeka düzeylerinin artışı ile benlik saygısı düzeylerinde artış gözlemlenmesi beklenebilir bir sonuç olmaktadır.

#### **4.5. Türk ve İngiliz Obezite Hastalarının Yeme Tutumlarının Dürtüsellik Düzeyleri Tarafından Yordanmasının İncelenmesi**

Çalışmanın kapsamı çerçevesinde, yeme tutumunun yordayıcılarını tespit etmek amacı ile diğer değişkenler olan dürtüsellik ve benlik saygısının da obez bireylerde yeme tutumu üzerindeki etkisine ayrı ayrı bakılmıştır.

*Türk obezite hastası katılımcılar göz önüne alındığı takdirde;* Dürtüsellik puanları yeme tutumu puanlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Kişinin dürtüsellik düzeyi ve yeme tutumu arasında bir ilişki saptanmamıştır.

*İngiliz obezite hastası katılımcılar göz önüne alındığı takdirde ise;* Dürtüsellik puanları yeme tutumu puanlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Kişinin dürtüsellik düzeyi ve yeme tutumu arasında bir ilişki saptanmamıştır.

Literatür incelendiğinde, yeme tutumu ile dürtüsellik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların varlığı söz konusu iken, bu çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmesi dikkat çekmektedir. Öncelikle, bu tez çalışmasının hipotezlerinden olan dürtüsellik düzeylerinin yeme tutumu üzerinde pozitif yönlü bir etkisi olduğu beyanını destekler nitelikte çalışmalara rastlanmaktadır. Ertekin (2019) çalışmasında dürtüsellik düzeyi ile yeme tutumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu, katılımcıların dürtüsellik düzeyleri yükseldikçe yeme tutumu puanlarının da arttığını belirtmiştir. Yeme tutumu puanındaki artış yeme tutumunda bozulmalara işaret ettiği not edilmelidir. Bununla birlikte, Öztürk ve arkadaşları (2022) çalışmalarında dürtüsellik ölçeği toplam puanı ile yeme tutumu ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu, dürtüsellik düzeyi yükseldikçe yeme tutumu düzeyinin de yükseldiğini bulduklarını belirtmişlerdir. Bunun yanında, Evans ve arkadaşları (2019) ergen katılımcı grubu ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında dürtüsellik düzeylerinin yüksek olmasının yeme tutumunda bozulmalar ve yeme bozukluğu geliştirme konusunda risk faktörü olduğundan bahsetmiştir. Öte yandan, bu tez

çalışmasının bulgusu olan dürtüsellik düzeyleri ve yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması durumunu destekleyen çalışmalar da mevcuttur. Burç (2015) çalışmasında dürtüsellik toplam puanı, dürtüsellik dikkat, motor ve plan yapmama alt boyutları ve yeme tutumu puanları arasında bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Türker (2017) sınır kişilik bozukluğu ve yeme tutumu arasındaki ilişkide dürtüsellik faktörünün aracı rolünü incelediği çalışmasında sınır kişilik söz konusu olduğunda dürtüsellik ve yeme tutumu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu, sınır kişilik kontrol edildiğinde ise dürtüsellik düzeyinin yeme tutumu puanlarını anlamlı düzeyde yordamadığını bulmuştur. Bu çalışma herhangi bir psikopatolojiye sahip olmayan bireylerde dürtüsellik düzeyinin yeme tutumu üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olmadığının göstergesi olabilir. Dahası, Annagür ve arkadaşları (2012) çalışmalarında obezitesi olan ve obezitesi olmayan bireylerin dürtüsellik puanları arasında anlamlı bir fark bulmadıklarını, bununla birlikte tıknırcasına yeme bozukluğu olanlar ile tıknırcasına yeme bozukluğu olmayan bireylerin dürtüsellik değerleri arasında anlamlı bir fark tespit etmediklerini belirtmişlerdir. Obezite bir yeme bozukluğu olarak sayılmasa da tıknırcasına yeme bozukluğu DSM-4 ve DSM-5'te bir yeme bozukluğu olarak tanılanmaktadır, dolayısı ile yeme bozukluğu olan ve olmayan bireyler arasında dürtüsellik düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiş olması dürtüsellik düzeyinin bireyin bozulmuş yeme tutumu ve/veya yeme bozukluğu geliştirmesi üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etkiye sahip olmaması bulgusunu destekler niteliktedir.

#### **4.6. Türk ve İngiliz Obezite Hastalarının Yeme Tutumlarının Benlik Saygısı Tarafından Yordanmasının İncelenmesi**

Çalışmanın kapsamı çerçevesinde, yeme tutumunun yordayıcılarını tespit etmek amacı ile, benlik saygısı değişkeninin yeme tutumu üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir.

*Türk obezite hastası katılımcılar göz önüne alındığı takdirde; Benlik saygısı toplam puanları yeme tutumu puanlarını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, benlik saygısı puanlarının düşük oluşu, Türk katılımcıların yeme tutumu puanlarının yüksek oluşunu %25 oranında açıklamaktadır.*

*İngiliz obezite hastası katılımcılar göz önüne alındığı takdirde ise; Türklere benzer şekilde, benlik saygısı toplam puanlarının yeme tutumu puanlarını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı anlaşılmıştır. Benlik saygısı puanlarının düşük oluşu, İngiliz*

katılımcıların yeme tutumu puanlarının yüksek oluşunu %20 oranında açıklamaktadır. Sözün özü, Benlik saygısı puanlarının düşüşü hem Türk obezite hastalarındaki hem de İngiliz obezite hastalarındaki problemlili yeme davranışına işaret eden yükselen puanları açıklamaktadır. Tüm modelin açıklayıcılığı açısından karşılaştırıldığında ise Türk hastalarda benlik saygısının yeme tutumlarını yordayıcılığı İngiliz hastalara kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde yeme tutumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların kısıtlılığı dikkat çekmektedir. Öncelikle, Tanrıverdi ve arkadaşları (2011) çalışmalarında, yeme bozukluğu belirtileri ve benlik saygısı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki saptadıklarını bildirmişler, bununla birlikte, benlik saygısı düşük katılımcıların olumsuz yeme tutum özelliklerine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanında, Ergüven (2023) çalışmasında katılımcıların yeme tutumları bozuldukça, benlik saygılarının da düştüğünü belirtmiştir. Yılmaz (2014) çalışmasında yeme tutumu puanı arttıkça, Rosenberg benlik saygısı puanının da arttığını bulmuştur. Yeme tutumu toplam puanındaki artış bozulmuş yeme tutumlarını işaret ederken, Rosenberg benlik saygısı toplam puanının artması ise düşük benlik saygısının göstergesidir. Dolayısıyla, bir çalışmada daha, yeme tutumunda bozulmaların düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir. Furnham (2002) ve arkadaşları yeme tutumu ve benlik saygısı ilişkisine cinsiyet değişkeni ile yaklaşmış hem kadın katılımcılar hem de erkek katılımcılar için benlik saygısı puanları (Rosenberg benlik saygısı ölçeğinden alınmış puanlar) ile yeme tutumu puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirtmişlerdir, çalışma benlik saygısı düştükçe yeme tutumunda bozulmaların söz konusu olduğunu gösterir niteliktedir. Bununla birlikte, Pastore ve arkadaşları (1996) yeme tutumu puanları ve düşük benlik saygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit ettiklerini belirtmişler, düşük benlik saygısının yeme bozukluğu gelişimi için risk faktörleri arasında olabileceği vurgusunu yapmışlardır. Hudson (2008) beden imajı, beden kitle indeksi (BKİ) benlik saygısı değişkenlerinin yeme tutumu ile ilişkisini incelediği çalışmasında, benlik saygısı değişkeninin yeme tutumunun tek anlamlı yordayıcısı olduğunu tespit ettiğini belirtirken, düşük benlik saygısının bozulmuş yeme tutumlarının artışı ile ilişkili olduğu bulgusunu paylaşmıştır. Dahası, Erol ve arkadaşlarının (2000) farklı değişkenlerin yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı etkisine baktığı çalışmalarında yeme tutumu testi (YTT) toplam puanının en iyi yordayan



değişkenin benlik saygısı olduğunu tespit ettiklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte, Gündoğmuş ve arkadaşlarının (2022) Bariatrik cerrahi adaylarında, benlik saygısı, beden memnuniyetsizliği ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, duygusal yeme ile benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir, bu çalışma obezitede düşük benlik saygısının yeme tutumunda bozulma gelişimi üzerinde etkili bir risk faktörü olduğu düşüncesini desteklemektedir.

#### **4.7. Duygusal Zeka Düzeylerinin (Puanlarının) Sosyodemografik Değişkenler Bakımından Farklılaşmasının İncelenmesi**

Obezite hastalarında duygusal zeka düzeyinin *Beden Kitle İndeksine (BKİ)* göre değişkenlik gösterme durumu incelendiğinde; Hem Türk obezite hastaları hem de İngiliz obezite hastalarında BKİ ile duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Duygusal zeka üzerine alanyazın incelemesi yapıldığında, BKİ faktörü ile ilişkisine bakılan çalışmaların olduğu görülmektedir. Öncelikle, Andrei ve arkadaşları (2018) çalışmalarında normal kilo aralığında, aşırı kilolu ve obezite (1.sınıf, 2.sınıf ve 3.sınıf) grubuna ait katılımcılar arasında duygusal zeka düzeyi en düşük grubun 3. sınıf obezite ( $BKİ \geq 40$ ) grubundaki bireyler olduğunu bulmuşlardır, bununla birlikte obezite sınıfına bakılmaksızın, obez bireylerin normal ve aşırı kilodaki bireylere oranla sıklıkla duygusal zorluklar yaşadığını ve BKİ değerleri arttıkça bu olumsuzlukların giderek arttığını belirtmişlerdir. Bir diğer çalışmada, Shabani ve Moradi (2021) duygusal zeka ve obezite arasındaki ilişkiyi incelemiş, katılımcıların duygusal zeka toplam skoru ve alt boyutları ile aşırı kilo (yüksek BKİ değerleri) arasında doğrudan ve ters yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Yani, duygusal zeka düzeyi düştükçe, BKİ değerlerinin artmakta, aynı şekilde duygusal zeka düzeyi arttıkça BKİ değerleri azalmaktadır. Dahası, Gilyana ve arkadaşları (2023) aşırı kilolu ve obez bireylerin katılım sağladığı çalışmalarında duygusal zeka ve BKİ ilişkisini incelediklerinde, obez bireylerin duygusal zekanın alt boyutlarından duyguları kullanma becerisi puanlarının aşırı kilolu bireylere oranla istatistiksel olarak daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada dikkat çeken detay şudur ki; duygusal zeka düzeylerindeki düşüş yalnızca yüksek BKİ değerlerine işaret etmekle kalmamakta, BKİ değerlerinin yükseklik derecesine de etki etmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, duygusal zeka düzeylerindeki düşüşün aşırı kilolu olma durumunun obeziteye evrilmesi riskini besliyor olabileceği düşünülmüştür. Dahası,

duygusal zeka düzeylerindeki yükselişin normalin üzerinde kilo değerleri ve obezitenin önüne geçmekte faydalı bir değişken olabileceğinin göstergesi olarak, Abu Dabrh ve arkadaşları (2023) daha yüksek duygusal zeka düzeyine sahip bireylerin kilo yönetimini daha kolay sağlayabileceklerinden bahsetmektedir. Benzer şekilde, Nurmohamadian ve Boland (2016) çalışmalarında BKİ ve duygusal zeka arasında negatif yönlü kuvvetli ilişki saptadıklarını ve duygusal zeka düzeyi arttıkça BKİ değerinin azaldığını ifade etmişlerdir. Bu açıdan bakıldığında duygusal zeka düzeylerinde yükselmenin BKİ değerlerinde düşüş ile doğrudan ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında duygusal zeka düzeylerinde yükselişin, aşırı kilo ve obezitenin şiddetini azaltabilecek bir etken olabileceği öngörülmüştür. Tüm bu bulgu ve varsayımlardan yola çıkarak; bu tez çalışmasında duygusal zeka ve BKİ arasında anlamlı bir ilişki saptanması beklenmiştir, Türk ve İngiliz obezite hastalarında duygusal zeka düzeyleri ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki saptanmaması durumu ise çalışmanın örneklemini obezite kliniğine başvurmuş, cerrahi tedavisi gören ve BKİ değerleri birbirine son derece benzer 2.sınıf ve 3. Sınıf obezite hastalarının oluşturmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Obezite hastalarında duygusal zeka düzeyinin *cinsiyete* göre değişkenlik gösterme durumu incelendiğinde, Hem Türk obezite hastaları hem de İngiliz obezite hastaları için kadın ve erkek katılımcılar arasında duygusal zeka düzeylerinde anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Duygusal zeka üzerine alanyazın incelemesi yapıldığında cinsiyet faktörünün araştırılan demografik değişkenlerden biri olduğu görülmektedir. Öncelikle, Bar-on ve arkadaşları (2000) 166 kişi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında kadın ve erkek katılımcıların genel duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuşlardır. Benzer bir şekilde, Meshkat ve Nejati, (2017) kadın ve erkek katılımcılara ait duygusal zeka toplam skorunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulgusunu paylaşmışlardır. Gür ve arkadaşları (2019) araştırmalarında kadın ve erkeklerin duygusal zeka puan ortalamalarının benzer oranlarda seyrettiğini, bununla birlikte kadın ve erkeklerin duygularını kullanmak bakımından neredeyse eşit durumda olduğunu belirtmişlerdir. Goleman (1998)' e göre kadın ve erkeklerde duygusal zekanın farklı alanlarında birbirinden farklı güçlü ve zayıf yönlere sahip olmalarından bahsetmek mümkün iken, genel duygusal zeka düzeyleri kadın ve erkeklerde eşit olmaktadır (Goleman 1998; Asadollahfam ve ark., 2012). Bu bağlamda duyguları anlama, tanıma ve hissetmenin cinsiyete göre farklılaşmayan kişisel bir faktör

olduğu söylenebilir. Bununla birlikte duygusal zeka kavramının gelişimi ve ilerlemesinde büyük katkıları olan ve kendi duygusal zeka modelleri bulunan Bar-on ve Goleman 'ın duygusal zekanın cinsiyetten bağımsız bir değişken olabileceğine işaret eden çalışmaları bu tez çalışmasındaki duygusal zekanın cinsiyete göre farklılık göstermemesi bulgusunu desteklemektedir.

Obezite hastalarında duygusal zeka düzeyinin *yaş grubuna* göre değişkenlik gösterme durumu incelendiğinde, Hem Türk obezite hastaları hem de İngiliz obezite hastaları için farklı yaş gruplarına ait katılımcılar arasında duygusal zeka düzeylerinde anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu tezdeki bulguya paralel olan çalışmalara rastlamak mümkündür. Acosta-Prado ve Zárata-Torres (2019) 21-60 yaş grubu ile yürüttükleri çalışmalarında farklı yaş gruplarına göre katılımcıların duygusal zeka düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini bu bağlamda duygusal zekanın yaşa göre değişkenlik göstermediğini vurgulamışlardır. Bununla birlikte, Aslan ve Özata (2008) 18-54 yaş grubu bireylerin katılım gösterdiği çalışmalarında duygusal zekanın alt boyutlarının farklı yaş grupları açısından herhangi anlamlı bir fark göstermediği bulgusunu paylaşmışlardır. Bununla birlikte duygusal zeka düzeylerinin yaş ile artış gösterdiğini bildiren çalışmalar da vardır. Skurvydas ve arkadaşlarının (2021) 18-74 yaş arası yetişkin katılımcılar ile gerçekleştirilen çalışmasında duygusal zekanın yaşla birlikte düzenli olarak artış gösterdiği belirtilmiştir. Dahası, Gilyana ve arkadaşları (2023) genç erişkin (20-40 yaş) ve orta yaş erişkin (41-60 yaş) olarak sınıflandırılan aşırı kilolu veya obez bir grubun katılımcısı olduğu çalışmalarında genç erişkinlerin orta yaş erişkinlere oranla daha iyi düzeyde duygusal zekaya sahip olduklarını belirtmişlerdir. Literatür taramasından anlaşıldığı üzere farklı yaş gruplarında duygusal zeka düzeylerinin değişkenlik gösterip göstermediği tartışmaya açık bir konu olmaktadır. Bununla birlikte duygusal zeka (EI/EQ) zeka (IQ)'dan farklı olarak, değişken ve geliştirilebilir bir özellik olduğu not edilmelidir. Bundan kaynaklı duygusal zekanın farklı yaş grupları arasındaki değişkenliğini tespit etmek güçleşmektedir. Bu tez çalışmasında İngiliz ve Türk obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin farklı yaş gruplarına göre değişkenlik göstermemesinin ise katılımcıların yaş grubu dağılımının homojen olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

#### 4.8. Dürtüsellik Düzeyinin Sosyodemografik Değişkenler Bakımından Farklılaşmasının İncelenmesi

Obezite hastalarında dürtüsellik düzeyinin *Beden Kitle İndeksine (BKİ)* göre değişkenlik gösterme durumu incelendiğinde Hem Türk obezite hastaları hem de İngiliz obezite hastalarında BKİ ile dürtüsellik arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Dürtüsellik üzerine alanyazın incelemesi yapıldığında BKİ faktörü ile ilişkisine bakılan oldukça kısıtlı çalışma olduğu anlaşılmıştır. Öncelikle, Jiang ve Hong (2016) çalışmalarında dürtüsellik ve BKİ arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulduklarını belirtmiştir. Sarısoy ve arkadaşları (2013) çalışmalarında dürtüsellik toplam puanı ve dürtüsellik dikkatsizlik ve plan yapmama alt boyutları toplam puanları göz önüne alındığında morbid obezite hastalarının ( $BKİ \geq 40$ ) sağlıklı kontrol grubuna göre daha yüksek puanlar aldıklarını belirtmişlerdir. Morbid obez (3. Sınıf obez) bireylerin, sağlıklı kilodaki bireylerden daha yüksek BKİ değerlerine sahip oldukları göz önünde bulundurulduğunda, BKİ artışının dürtüsellik düzeylerinde yükseliş ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Dürtüsellik toplam puanı ve alt boyutlarındaki toplam puanlardaki artış dürtüsellik düzeyinin yükselme eğiliminde olduğuna işaret etmektedir. Bénard ve arkadaşlarının (2017) 11,929 erkek ve 39,114 kadından oluşan geniş katılımcıya sahip çalışmasında yüksek dürtüsellik düzeyleri (BIS-11 ölçeği toplam skoru) ile BKİ arasında bir ilişki saptandığı belirtilirken, dürtüsellik düzeyi yüksek katılımcıların aşırı kilolu ve/veya obez olma olasılığının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bunun yanında, BKİ değeri ne kadar yükselirse gıda ödülüne yönelik dürtüsellik de o kadar arttığı ifade edilmektedir (Schiff ve ark;2016). Bu açıdan bakıldığında obez bireylerde yükselen BKİ değerlerinin özellikle yeme konusunda dürtüsellik arttırdığını söylemek mümkün olmaktadır. Diğer bir ifade şekli ile, BKİ ve dürtüsellik arasında pozitif yönde ilişki olması tutarlı bir durumdur. Bu tez çalışmasında BKİ değerleri birbirine oldukça yakın obez hastalar katılımcı örneklemini oluşturduğu için BKİ ve dürtüsellik arasında bir ilişki tespit edilmediği düşünülmektedir.

Obezite hastalarında dürtüsellik düzeyinin *cinsiyete* göre değişkenlik gösterme durumu incelendiğinde, İngiliz obezite hastalarında kadın ve erkek katılımcılar arasında dürtüsellik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Öte yandan, Türk obezite hastalarında erkek katılımcıların dürtüsellik puanları kadın katılımcıların dürtüsellik puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Literatür taramasında dürtüsellik ve cinsiyet değişkeni araştırılan konulardan olduğu anlaşılmıştır. Dürtüsellik düzeyinin cinsiyete göre değişkenlik göstermediğini belirten bir çalışma bulunmaktadır. Tambelli ve arkadaşları (2017) toplamda 64 obez bireyin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmalarında kadın ve erkeklerin dürtüsellik skorları arasında anlamlı bir farklılık tespit etmediklerini belirtmişlerdir. Bu durumda İngiliz obezite hastalarında dürtüsellik düzeylerinin kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel anlamda farklılık göstermemesi beklenebilir bir durumdur. Öte yandan dürtüsellik düzeylerinin cinsiyete göre değişkenlik gösterebileceğini destekleyen çalışmalar da vardır. Chamorro ve arkadaşları (2012) meta-analiz çalışmalarında genel popülasyonda erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha dürtüsel olduğunu bulmuşlardır. Bunun yanında, Altan (2021) yeme bağımlılığı ve dürtüsel davranış ilişkisini incelediği çalışmasında erkeklerin dürtüsellik düzeyleri ile kadınların toplam dürtüsellik skorları arasında anlamlı bir fark olduğunu, erkeklerin dürtüsellik düzeylerinin kadınlardan istatistiksel anlamda yüksek bulunduğunu tespit etmiştir. Literatür taramasında obezitede dürtüsellik kavramını cinsiyet faktörüne göre inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Aşırı kilolu ve/veya obez bireyler sağlıklı kilodaki bireylere göre daha dürtüsel oldukları belirtilmiştir (Jarmolowicz ve ark., 2014). Bu bağlamda obez bireylerde dürtüsellik gözlemlenmesi söz konusu olmakta olup, alanyazın taramasında dürtüsellik düzeyinin cinsiyet faktörüne göre değişkenlik göstermesi, çalışmaların önemli bir kısmında erkeklerin kadınlara oranla daha dürtüsel olduğu sonuçlarına ulaşılması durumu göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmadaki Türk erkek obezite hastalarının dürtüsellik puanlarının kadınlara oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusu tutarlıdır.

Obezite hastalarında dürtüsellik düzeyinin *yaş grubuna* göre değişkenlik gösterme durumu incelendiğinde, Türk obezite hastalarında dürtüsellik toplam puanının yaş grubuna göre değişkenlik göstermediği tespit edilmiştir. Öte yandan, İngiliz obezite hastalarında dürtüsellik toplam puanlarının yaş grubuna göre farklılaştığı, 18-35 yaş aralığındakilerin dürtüsellik puanlarının diğer yaş grubundakilere oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını 18-55 yaş aralığında Türk ve İngiliz obezite hastalarının oluşturduğu, 18-35 yaş aralığının ise genç popülasyonu temsil ettiği belirtilmelidir. Bu bağlamda, İngiliz obezite hastaları arasında genç yaşlardaki katılımcıların ileri yaştaki katılımcılara göre daha yüksek dürtüsellik düzeylerine sahip oldukları söylenebilir. Literatür incelemesinde dürtüsellik

düzeylerinin yaş grubuna göre incelendiği sınırlı sayıda çalışma olduğu anlaşılmıştır. Steinberg ve arkadaşları (2008) 10-30 yaş arası katılımcıların olduğu çalışmalarında yaş ilerledikçe dürtüsellik düzeyinde lineer bir azalma olduğunu belirtmişlerdir. Genç (2019) Yetişkin bireylerde dürtüsellik kontrolsüz yeme davranışı ve obezite ile ilişkisini incelediği çalışmada yaş ile dürtüsellik toplam puanı arasında negatif yönde bir etkileşim bulmuştur. Benzer biçimde, Kavakçı ve arkadaşları (2011) Dikkat eksikliği/hiperaktivitenin, dürtüsellik ve obezite ile ilişkisi üzerine gerçekleştirdikleri çalışmada yaş ile dürtüsellik ölçeği toplam skoru arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğunu bulmuştur. Bu bulgu, yaş ilerledikçe dürtüsellik düzeyinin düştüğüne işaret eder niteliktedir. “Olgunlaşma” fenomenine göre 25 yaşından sonra dürtüsel ve risk alma davranışlarda azalma meydana gelmekte ve orta yetişkinlik döneminde dürtüsellik düzeylerinde azalmanın da buna bağlanabildiği belirtilmektedir (Liu ve ark, 2020). Bu bağlamda yaş ilerledikçe dürtüsellik azalması normal bir sonuç olarak görülürken, bu araştırmadaki en genç katılımcıların dürtüsellik düzeyinin daha büyük yaş grubuna ait katılımcılardan yüksek çıkması tutarlı ve beklenebilir bir sonuç olmaktadır.

#### **4.9. Yeme Tutumu Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Bakımından Farklılaşmasının İncelenmesi**

Obezite hastalarında, bozulmuş yeme tutumu ve yeme bozuklukları riskinin göstergesi olan, yeme tutumu puanlarının *Beden Kitle İndeksine (BKİ)* göre değişkenlik gösterme durumu incelendiğinde hem Türk obezite hastaları hem de İngiliz obezite hastalarında BKİ ile yeme tutumu puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Literatür taraması yapıldığında, BKİ ile yeme tutumu ve yeme bozukluklarının ilişkisini inceleyen çalışmaların varlığı dikkat çekmektedir. Öncelikle, Çiftçi ve arkadaşları (2022) çalışmalarında BKİ ve yeme tutumu puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuş, yeme bozukluğu riski pozitif olan kadın katılımcıların yeme bozukluğu riski negatif olan kadın katılımcı gruba göre vücut ağırlıklarının önemli ölçüde daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, Şengül ve Hekimoğlu (2005) çalışmalarında kadınlarda ve genel olarak obezite grubuna ait katılımcılarda BKİ ile yeme tutumu testi puanı arasında pozitif korelasyon bulunduğunu belirtmişlerdir. BKİ artışı kilo artışına, yeme tutumu puanındaki artış ise bozulmuş yeme tutumlarına ve yeme bozuklukları geliştirme riskine işaret etmekte olduğu bilinmektedir. Bu bakımdan vücut ağırlığı arttıkça, bozulmuş yeme tutumlarının gözlemlenme ihtimalinin artacağı

düşünülmektedir. Dahası, Rouzitalab ve arkadaşları (2015) yeme tutumu toplam puanı ile BKİ arasında pozitif yönde ilişki bulmuşlardır. Bunun yanında, Jones ve arkadaşlarının (2001) Kanada (Ontario) 'da öğrencilerin katılımı ile yürütülen çalışmalarında özellikle yüksek BKİ değerlerine sahip kız öğrencilerde bozulmuş yeme tutumları ve davranışlarının gözlemlendiğini ifade etmişlerdir. Tüm bu bulgulardan yola çıkarak, bu tez çalışmasında yeme tutumu puanları ve BKİ arasında anlamlı bir ilişki saptanması beklenmiştir, Türk ve İngiliz obezite hastalarında yeme tutumu puanları ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki saptanmaması durumu ise çalışmanın örneklemi bariatrik cerrahi bölümüne başvuran BKİ değerleri birbirine son derece benzer 2.sınıf ve 3. Sınıf obezite hastalarının oluşturmamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Obezite hastalarında bozulmuş yeme tutumu ve yeme bozuklukları riskinin göstergesi olan yeme tutumu puanlarının *cinsiyete* göre değişkenlik gösterme durumu incelendiğinde Hem Türk obezite hastaları hem de İngiliz obezite hastalarında kadın ve erkek katılımcıların yeme tutumu puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür taramasında, obezite ve yeme tutumu üzerine çalışmaların kısıtlı bir kısmında cinsiyet değişkenine bakıldığı gözlemlenmiştir. Bu çalışmalar arasında kadınların yeme tutumu bozukluklarına daha yatkın olduğunu gösterenler vardır; Öncelikle, Rukavishnikov ve arkadaşlarının (2021) obezitenin yeme bozuklukları ile ilişkisini incelediği çalışmalarında, kadın katılımcıların yeme tutumu puanlarının erkeklere oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğunu, yeme tutumu testi bulimia alt ölçeğinden yüksek skor alan yaşlı erkeklerin ise obezite geliştirme riskinin potansiyel olarak daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Güncel bir çalışmada ise Çelebi ve arkadaşları (2023) yeme tutumu puanlarının kadınlarda daha yüksek olduğunu tespit etmiştir, bununla birlikte düzensiz/bozulmuş yeme tutumlarının aşırı kilolu veya obez katılımcılarda daha yaygın olduğunu belirtmişlerdir. Furnham ve arkadaşları (2002) ergenlerin katılım sağladığı çalışmalarında kızların yeme tutumu puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Öte yandan erkeklerin yeme tutumu bozukluklarına kadınlardan daha yatkın olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Edman ve arkadaşları (2008) çalışmalarında kadınlara oranla erkeklerde daha yüksek düzeyde bozulmuş yeme tutumlarına rastlandığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Sharma ve arkadaşları (2019) erkeklerde kadınlardan daha yüksek oranda anormal yeme tutumu eğilimi saptadıklarını belirtmiştir. Çalışmaların bulguları değişkenlik gösterse de genel

kanı yeme tutumunun cinsiyete göre değişkenlik gösterebileceği üzerinedir. Bununla birlikte nispeten geniş katılımcıya sahip bir çalışmada erkek ve kadınlar için yeme bozukluğu riskinin belirleyicisi yeme tutumu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmayan bir çalışmaya da rastlanmıştır. Khalid ve arkadaşlarının (2017) 566 kişinin katılım gösterdiği çalışmasında yeme bozukluğu riski yüksek olarak saptanan kişiler arasında cinsiyetler arası anlamlı bir fark olmadığı belirtilmiştir. Obezite hastalarında yeme tutumu puanlarının cinsiyet değişkenine göre incelendiği başka bir çalışmaya denk gelinmemiştir. Bununla birlikte diğer çalışmalardaki bulgular göz önüne alındığında, bu tez çalışmasında yeme tutumu puanları ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki saptanması beklenmiştir. Türk ve İngiliz obezite hastalarında yeme tutumu puanlarının kadın ve erkekler arası anlamlı düzeyde farklılık göstermemesinin ise katılımcıların çoğunlukla kadınlardan oluşmasından ve erkek kadın sayısı açısından homojen bir dağılım olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Obezite hastalarında bozulmuş yeme tutumu ve yeme bozuklukları riskinin göstergesi olan yeme tutumu puanlarının *yaş grubuna* göre değişkenlik gösterme durumu incelendiğinde Hem Türk obezite hastaları hem de İngiliz obezite hastalarında farklı yaş gruplarında yeme tutumu puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür taramasında yeme tutumu ve yeme bozukluklarının yaş grubuna göre incelendiği görölmüştür. Öncelikle, Hadjigeorgiou ve arkadaşları (2018) ergen (12-18 yaş), genç yetişkin (25-45 yaş), orta yetişkin (46-60 yaş) olarak 3 ayrı yaş grubuna ait bireylerin yeme bozukluğu riski ile ilişkisine baktığı çalışmasında, yeme tutumu puanları en yüksek grubun genç yetişkinler olduğunu bulduklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte, Fadipe ve arkadaşlarının (2017) 16-44 yaş aralığında katılımcılar ile gerçekleştirilen çalışmalarında yaş değişkeni ve bozulmuş yeme tutumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edildiği, daha yaşlı katılımcılarda anormal yeme tutumu yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu bulduklarını belirtmişlerdir. Dahası, Evans ve arkadaşları (2015) genç (18-38 yaş) ve ileri yaş/yaşlı (60-78 yaş) olmak üzere iki yaş grubuna ait aşırı kilolu ve obez kadın katılımcılar ile gerçekleştirilen çalışmalarında genç kadınlarda bozulmuş yeme tutumunun anlamlı derecede daha yüksek olduğunu bulduklarını belirtmişlerdir. Bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda, bu tez çalışmasında yeme tutumu puanlarının yaş gruplarına göre değişkenlik göstermesi beklenmiştir. Öte yandan, İngiliz ve Türk obezite hastalarında yeme tutumu puanlarının farklı yaş gruplarına göre değişkenlik



göstermediği bulunmuştur, bunun katılımcıların yaş grubu dağılımının homojen olmaması durumundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

#### **4.10. Benlik Saygısı Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler Bakımından Farklılaşmasının İncelenmesi**

Obezite hastalarında benlik saygısı düzeylerinin *Beden Kitle İndeksine (BKİ)* göre değişkenlik gösterme durumu incelendiğinde Hem Türk obezite hastaları hem de İngiliz obezite hastalarında BKİ ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Literatür taramasında, BKİ ile benlik saygısı ilişkisini inceleyen çalışmaların varlığı dikkat çekmektedir. Öncelikle, Hamurcu ve arkadaşları (2015) çalışmalarında BKİ kategorisine göre normal bireyler referans alındığı takdirde, obez bireylerde düşük benlik saygısına rastlanma oranının 1,49 kat fazla olduğunu hatta morbid obezler söz konusu olduğunda bu oranının 3,31 kat daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. BKİ değerindeki yükseliş arttıkça benlik saygısında düşüş arttığı anlaşılmaktadır. Benzer şekilde, Yücel (2008) aşırı kilolu-obez (BKİ>25) kategorisinde ve normal kilo (BKİ=20-25) kategorisinde olan toplam 170 kadın katılımcının dahil olduğu çalışmada aşırı kilolu-obez kadınların benlik saygısının istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük olduğunu bulmuştur. Çok güncel bir çalışmada; Robert ve arkadaşları (2024) 2.sınıf ve 3. Sınıf obez katılımcılarda yüksek benlik saygısının düşük BKİ değerleri ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Tüm bu bulgulardan yola çıkarak; bu tez çalışmasında benlik saygısı ve BKİ arasında anlamlı bir ilişki saptanması beklenmiştir, Türk ve İngiliz obezite hastalarında benlik saygısı düzeyleri (düşük-orta-yüksek) ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki saptanmaması durumu ise çalışmanın örneklemini bariatrik cerrahi birimine başvurmuş ve BKİ değerleri birbirine son derece benzer 2.sınıf ve 3. Sınıf obezite hastalarının oluşturmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Obezite hastalarında benlik saygısı düzeylerinin *cinsiyete* göre değişkenlik gösterme durumu incelendiğinde Hem Türk obezite hastaları hem de İngiliz obezite hastalarında benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre değişiklik göstermediği tespit edilmiştir. Literatürde, bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Öncelikle, Erol ve Orth (2011) benlik saygısının gelişimini inceledikleri boylamsal (longitudinal) çalışmada cinsiyetin benlik saygısı üzerinde önemli bir fark yaratmadığını bulmuştur. Uzun yıllar süren bu çalışmada, benlik saygısının cinsiyete göre değişiklik göstermediğinin

bulunması benlik saygısının cinsiyetten bağımsız bir kavram olduğunu düşündürmektedir. Bunun yanında, Esen (2017) obezite tanısı almış bireylerin katılımcısı olduğu çalışmasında bireylerin cinsiyetleri ve benlik saygısı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak fark bulunmadığı belirtilmiştir. Çalışma, obez kadın ve erkelerin benlik saygısının birbirine yakın düzeylerde olduğunu göstergesi olabilir. Bununla birlikte, Radziwillowicz ve Macias (2014) 36 aşırı kilolu veya obez ve 36 normal kiloda bireyin katılım gösterdiği çalışmalarında aşırı kilolu veya obez bireylerde benlik saygısında cinsiyete göre bir değişiklik saptanmadığını belirtmiştir. Söz konusu yükselen BKİ değerleri, yani aşırı kilolu olma ve/veya obez olma durumu olduğunda dahi kadın ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşmadığını gösteren çalışmaların varlığı bu tez çalışmasındaki, Türk ve İngiliz obezite hastalarının benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre değişkenlik göstermemesi bulgusunu destekler niteliktedir.

Obezite hastalarında benlik saygısı düzeylerinin *yaş grubuna* göre değişkenlik gösterme durumu incelendiğinde Hem Türk obezite hastaları hem de İngiliz obezite hastalarında yaş gruplarına göre benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde, obez bireylerde yaş grubu değişkeni ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, yetişkin obez bireyler yerine, çoğunlukla çocukluk çağındaki ve ergenlik dönemindeki obez bireylerin konu edilmesi dikkat çekmektedir. Öncelikle, obez bireylerde yaş ilerledikçe benlik saygısında artış olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Joshi ve arkadaşları (2023) 10-15 yaş arası katılımcıları, yaşça küçük (10-12 yaş) ve yaşça büyük (13-15 yaş) olmak üzere nitelendirdikleri çalışmalarında, yaşça büyük obez çocukların benlik saygısı puanlarının yaşça küçük obez çocuklara oranla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu bulmuştur, aynı şey aşırı kilolu çocuklar söz konusu olduğunda da geçerli olmakta olup, aşırı kilolu yaşça büyük çocuklarda benlik saygısı puanları yaşça küçük çocuklardan yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanında, Tekdemir (2013) 554 obez bireyin katılım sağladığı çalışmasında obez bireylerde yaş arttıkça benlik saygısı puanlarının azaldığı sonucunu paylaşmıştır. Benlik saygısı puanlarındaki (RBSÖ ölçeğinde) azalma yüksek benlik saygısına işaret etmektedir. Bu bakımdan çalışma yaş arttıkça benlik saygısının da arttığı görüşünü desteklemektedir. Bu bulgulardan farklı olarak, Nowicka ve arkadaşları (2009) yaşları 8-19 arası değişkenlik gösteren çocuk obez ve ergen obezlerin örneklemi

oluşturduğu klinik çalışmalarında, benlik saygısının hem global ölçekte hem de alt ölçeklerde yaşla birlikte azaldığını bulduklarını belirtmişlerdir. Bu çalışma, obez bireylerde yaş ilerledikçe benlik saygısında düşüş yaşanmasının olası olduğuna işaret etmektedir. Benzer şekilde, Küçük ve arkadaşlarının (2018) Beden Kitle İndeksi değerlerine göre ( $BKİ \geq 30$ ) obez olarak kabul edilen kadınların katılımcı grubunu oluşturduğu çalışmalarında, kadınların benlik saygısının yaşları arttıkça azaldığını bulduklarını belirtmişlerdir. Obezitede benlik saygısının yaşa göre değişkenlik gösterdiği çalışmaların varlığı bu tez çalışmasında benlik saygısı düzeylerinin yaş gruplarına göre incelenmesinin faydalı olacağını düşündürmüştür. Bunun yanında Türk ve İngiliz obezite hastalarında benlik saygısı düzeylerinin yaş gruplarına göre değişkenlik göstermemesi ise örnekleme yaş grubu dağılımının homojen olmaması durumundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ

- Türk obezite hastaları ve İngiliz obezite hastalarının duygusal zeka düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. İngilizlerin duygusal zeka toplam puan ortalamaları, Türklerin duygusal zeka puan ortalamalarından yüksek olsa da aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. (*“H1: Türk ve İngiliz obezite hastalarında duygusal zeka düzeyleri anlamlı farklılık gösterir” hipotezi doğrulanmamıştır*).
- Duygusal zeka düzeyleri Türk ve İngiliz obezite hastalarında dürtüsellik düzeylerini negatif yönde yordamaktadır. (*“H2: Türk obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin dürtüsellik üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır” ve “H5: İngiliz obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin dürtüsellik üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır” hipotezleri doğrulanmıştır*).
- Duygusal zeka düzeyleri Türk ve İngiliz obezite hastalarında yeme tutumu puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamamaktadır. (*“H3: Türk obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin yeme tutumları üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır” ve “H6: İngiliz obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin yeme tutumları üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır” hipotezleri doğrulanmamıştır*).
- Duygusal zeka düzeyleri Türk ve İngiliz obezite hastalarında benlik saygısı düzeylerini pozitif yönde yordamaktadır. (*“H4: Türk obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin yüksek benlik saygısı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır” ve “H7: İngiliz obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin yüksek benlik saygısı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır” hipotezleri doğrulanmıştır*).
- Dürtüsellik düzeyleri Türk ve İngiliz obezite hastalarında yeme tutumu puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamamaktadır. (*“H8: Türk obezite hastalarında dürtüsellik düzeylerinin yeme tutumu üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır” ve “H9: İngiliz obezite hastalarında dürtüsellik düzeylerinin yeme tutumu üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır” hipotezleri doğrulanmamıştır*).

- Benlik saygısı Türk ve İngiliz obezite hastalarında yeme tutumu puanların negatif yönde yordamaktadır. (*“H10: Türk obezite hastalarında benlik saygısı düzeylerinin yeme tutumu üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır” ve “H11: İngiliz obezite hastalarında benlik saygısı düzeylerinin yeme tutumu üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır” hipotezleri doğrulanmıştır*).
- Türk obezite hastalarında dürtüsellik düzeyleri cinsiyete göre değişkenlik göstermekte olup, Erkeklerin dürtüsellik toplam puanları kadınların dürtüsellik toplam puanlarından yüksek bulunmuştur. (*“H12: Sosyodemografik değişkenler bakımından Türk obezite hastalarının, duygusal zeka, dürtüsellik, yeme tutumu ve benlik saygısı düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir” hipotezi kısmen doğrulanmıştır*).
- İngiliz obezite hastalarında dürtüsellik düzeyleri yaş grubuna göre değişkenlik göstermekte olup, 18-35 yaş aralığındakilerin dürtüsellik toplam puanlarının diğer yaş grubundakilere oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. (*“H13: Sosyodemografik değişkenler bakımından İngiliz obezite hastalarının, duygusal zeka, dürtüsellik, yeme tutumu ve benlik saygısı düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir” hipotezi kısmen doğrulanmıştır*).

### 5.1. Katılımcılara Yönelik Öneriler

- Uzman Yardımı Almak: Obezite ciddi bir sağlık sorunu olmakta olup, bu durumdaki kişilerin tedavi amaçlı alanında uzman hekimlere başvurmasının sağlanmasının yanında, dürtüsel davranışlar, düşük benlik saygısı ve psikolojik çökkünlüğün önüne geçilmesi amacı ile ruh sağlığı uzmanlarından profesyonel destek alma konusunda teşvik edilmeleri önem arz etmektedir.
- Duygusal Zeka Düzeylerini Yükseltmeye Yönelik Programlara Katılım: Duygusal zeka düzeyleri çeşitli yöntemler ile ilerletilebilmektedir, bu bağlamda, obez bireylerin tedavi süreçlerine, duygusal zeka düzeylerini yükseltmeye yönelik programların dahil edilmesi, deneyimlenen duyguları daha iyi anlamak ve bu duygular üzerindeki kontrolün artırılması yönünden obez bireylerin duygusal bir denge kurmalarına olanak tanıyarak, olumsuz duygularla başa çıkmak için başvuru alan dürtüsel yeme davranışları ve duygusal yeme gibi zararlı alışkanlıklarının önüne geçilmesi konusunda fayda sağlayabilir. Bununla birlikte,

yüksek benlik saygısı üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu anlaşılan duygusal zekanın iletılmeslne yönelik girişimlerin, obezite hastalarında öz-saygıvı arttırmak ve sağlıklı yaşam tarzı değışikliklerinin benimsenmesi konusunda katkı sağlaması ve tedavi başarısını arttırması söz konusu olabilir

## 5.2. Gelecekteki Çalışmalara Yönelik Öneriler

- Obez bireylerde duygusal zeka düzeyleri dürtüsel davranışları ve benlik saygısını etkilediğı gözlemlenmiştir. Literatürde duygusal zeka düzeylerinin, dürtüsellik ve benlik saygısı üzerindeki etkisini obez bireylerde inceleyen ilk çalışma bu çalışmadır, Bu bakımdan, bu tez çalışmasının katılımcı sayısı arttırılarak tekrarlanması faydalı olabileceğı düşünölmektedir. Bununla birlikte, duygusal zeka düzeylerinin obezite hastalarında dürtüsellik, yeme tutumları ve benlik saygısı üzerindeki etkisine bakan daha çok çalışmanın yapılması bu alandaki literatür eksikliğinin önüne geçilmesine yardımcı olacaktır. Bunun yanında çalışmanın önemli noktalarından biri olan farklı uluslara mensup obezite hastalarında duygusal zeka düzeylerinin incelenmesinin, bu çalışmaya ek olarak, başka ölkelerden obezite hastalarına da ulaşarak duygusal zeka düzeylerinin bireyin dürtüsellik, yeme tutumu ve benlik saygısı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesinin, bu alanda literatürü zenginleştireceğı düşünölmektedir.

## KAYNAKLAR

- Abdel-Khalek, A. M. (2016). *Introduction to the psychology of self-esteem. Self-esteem: perspectives, influences, and improvement strategies*. New York: Nova Science Publishers.
- Abdusattorova, B. (2023). Revealing emotion of joy and sadness: *Intellectual Education Technological Solutions and Innovative Digital Tools* 2(20), 165-169.
- Abraham, R. (2004). Emotional competence as antecedent to performance: A contingency framework. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 130(2), 117-145.
- Abu Dabrh, A. M., Haga, C. B., Conrad, J., Perlman, A. I., Allyse, M. A., Albertie, M. L., Martinez-Heath, M., Ball, C. T. and Willis, F. B. (2023). Nutrition and emotional health education: The use of emotional intelligence and a plant-based diet to reduce to cardiometabolic risk. *Global Advances in Integrative Medicine and Health*, 12, 1-10.
- Ackerman, R. A., Witt, E. A., Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W. and Kashy, D. A. (2011). What does the narcissistic personality inventory really measure? *Assessment*, 18(1), 67-87.
- Acosta-Prado, J. C. and Zárate-Torres, R. A. (2019). Validation of the wong and law emotional intelligence scale for chilean managers: *Suma psicológica*, 26(2), 110-118.
- Adugit, Y. (2013). Özgürlüğün kısa tarihi. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (16), 63-93.
- Afolabi, O. A. (2017). Indigenous emotional intelligence scale: Development and validation. *Psychological Thought*, 10(1), 138-154.
- Ahmed, B., Sultana, R. and Greene, M. W. (2021). Adipose tissue and insulin resistance in obese: *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 137, 111315.
- Ainslie, G. (1975). Specious reward: a behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological bulletin*, 82(4), 463.
- Aktaş, S. (2021). *Fen liseleri ve fen-sosyal bilimler proje imam hatip liseleri öğrencilerinin akademik başarı ve öz kontrollerinin duygusal zeka düzeylerini yordama gücünün belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Allen, D. E., Ploeg, J. and Kaasalainen, S. (2012). The relationship between emotional intelligence and clinical teaching effectiveness in nursing faculty: *Journal of Professional Nursing*, 28(4), 231-240.
- Alsawalqa, R. O. (2019). The relationship between social intelligence and emotional intelligence: a critical analysis. *Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, (24), 837-847.
- Altan, H. (2021). *Yeme bağımlılığı ve dürtüsel davranış arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Altunkaynak, B. Z. ve Özbek, E. (2006). Obezite: nedenleri ve tedavi seçenekleri. *Van Tıp Dergisi*, 13(4), 138-142.
- Alvarenga, M. D. S., Scagliusi, F. B. and Philippi, S. T. (2012). Comparison of eating attitudes among university students from the five brazilian regions: *Ciencia & saude coletiva*, 17(2), 435-444.
- American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition Washington (DC): *American Psychiatric Association*, 1994.
- American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition. Washington (DC): *American Psychiatric Association*, 2013.
- Amianto, F., Ottone, L., Abbate Daga, G. and Fassino, S. (2015). Binge-eating disorder diagnosis and treatment: a recap in front of DSM-5. *BMC psychiatry*, 15(1), 1-22.
- Andrei, F., Nuccitelli, C., Mancini, G., Reggiani, G. M. and Trombini, E. (2018). Emotional intelligence, emotion regulation and affectivity in adults seeking treatment for obesity: *Psychiatry research*, 269, 191-198.
- Aneja, A., El-Atat, F., McFarlane, S. I. and Sowers, J. R. (2004). Hypertension and obesity: *Recent progress in hormone research*, 59(169), 169-205.
- Annagür, B. B., Orhan, F. Ö., Özer, A., Tamam, L. ve Erhan, Ç. (2012). Obezitede dürtüsellik ve emosyonel faktörler: bir ön çalışma. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 49(1), 14-19.
- Arce, E. and Santisteban, C. (2006). Impulsivity: a review. *Psicothema*, 18(2), 213-220.
- Aristotle. (1960). *Posterior analytics. Topica*: Translated by Hugh Tredennick, E. S. Forster. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Armstrong, J. M. (2004). After the ascent: Plato on becoming like god: *Oxford Studies in Ancient Philosophy*, 26, 171-183.
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arnsten, A. F. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function: *Nature reviews neuroscience*, 10(6), 410-422.
- Asadollahfam, H., Salimi, A., & Pashazadeh, F. M. (2012). Emotional intelligence, gender and vocabulary: *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 833-837.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aslan, Ş. ve Özata, M. (2008). Duygusal zekâ ve tükenmişlik arasındaki ilişkilerin araştırılması: sağlık çalışanları örneği: *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 30, 77-97
- Atkinson, J. W. and McClelland, D. C. (1948). The projective expression of needs. II. The effect of different intensities of the hunger drive on thematic apperception: *Journal of Experimental Psychology*, 38(6), 643-658.



- Austin, J. and Marks, D. (2009). Hormonal regulators of appetite: *International Journal of Pediatric Endocrinology*, (1)141753. 1-9.
- Aytın, N. (2014). *Ergenlerde yeme tutumları ile sorun çözme eğilimleri ve ebeveyne bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Bahayî, K. (2018). *Obezite, psikiyartik/psikolojik bozuklukların tanı ve tedavi yöntemleri*, Bal, F. (ed.). Nobel Akademik Yayıncılık, İstanbul, 501-529.
- Baker, J. S., Supriya, R., Dutheil, F. and Gao, Y. (2022). Obesity: treatments, conceptualizations, and future directions for a growing problem. *Biology*, 11(2), 160.
- Balci-Celik, S. ve Deniz, M. E. (2008). A comparison of scouts' emotional intelligence levels with regards to age and gender variables: A crosscultural study. *Elementary Education Online*, 7(2), 376-383.
- Barnouw, J. (2004). *Odysseus, hero of practical intelligence: deliberation and signs in Homer's Odyssey*: University Press of America, USA
- Baron, R.A. and Byrne, D. (1984). *Social psychology understanding human interaction*: Allyn and Bacon, Boston.
- Bar-On, R. (1997). Bar-On emotional quotient inventory (EQ-i): Technical manual, *Multi-Health Systems*, Toronto.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI): *Psicothema*, (18), 13-25.
- Bar-On, R., Brown, J. M., Kirkcaldy, B. D. and Thome, E. P. (2000). Emotional expression and implications for occupational stress; an application of the emotional Quotient Inventory (EQ-i). *Personality and individual differences*, 28(6), 1107-1118.
- Baumann, A. A. and Odum, A. L. (2012). Impulsivity, risk taking, and timing: *Behavioural Processes*, 90(3), 408-414.
- Baumeister, R. E. (1998). *The self*. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (4th ed., pp. 680- 740). New York: McGraw-Hill.
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of consumer Research*, 28(4), 670-676.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. and Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji kişilik ve benlik*, 13. Baskı, İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Bénard, M.; Camilleri, G.M.; Etilé, F.; Méjean, C.; Bellisle, F.; Reach, G.; Hercberg, S.; Péneau, S. (2017). Association between impulsivity and weight status in a general population. *Nutrients*, (9), 217.

- Berridge C.W., Waterhouse B. D. (2003). The locus coeruleus-noradrenergic system: modulation of behavioral state and state-dependent cognitive processes. *Brain research reviews*, 42(1), 33-84
- Blodgett Salafia, E. H., Jones, M. E., Haugen, E. C. and Schaefer, M. K. (2015). Perceptions of the causes of eating disorders: a comparison of individuals with and without eating disorders. *Journal of eating disorders*, 3(1), 1-10.
- Boag, S. (2014). Ego, drives, and the dynamics of internal objects. *Frontiers in psychology*, (1)5, 666.
- Bohon, C. (2019). Binge eating disorder in children and adolescents. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 28(4), 549-555.
- Borah, M. (2021). Motivation in learning. *Journal of Critical Reviews*, 8(2), 550-552.
- Bouquegneau, A., Dubois, B. E., Krzesinski, J. M. and Delanaye, P. (2012). Anorexia nervosa and the kidney. *American Journal of Kidney Diseases*, 60(2), 299-307.
- Bourne, L., Bryant-Waugh, R., Cook, J. and Mandy, W. (2020). Avoidant/restrictive food intake disorder: A systematic scoping review of the current literature. *Psychiatry Research*, 288, 112961.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D. and Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional competence inventory (ECI). *Handbook of emotional intelligence*, 99(6), 343-362.
- Brackett, M. A., Bertoli, M., Elbertson, N., Bausseron, E., Castillo, R. and Salovey, P. (2013). *Emotional intelligence: Reconceptualizing the cognition-emotion link*. In M. D. Robinson, E. R. Watkins and E. Harmon-Jones (Eds.), *Handbook of cognition and emotion*, The Guilford Press, New York.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E. and Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 88-103.
- Brigham, K. S., Manzo, L. D., Eddy, K. T. and Thomas, J. J. (2018). Evaluation and treatment of avoidant/restrictive food intake disorder (ARFID) in adolescents *Current pediatrics reports*, 6(2), 107-113.
- Broche-Pérez, Y., Jiménez, L. H. and Omar-Martínez, E. (2016). Neural substrates of decision-making. *Neurología (English Edition)*, 31(5), 319-325.
- Brown, J. D. and Marshall, M. A. (2001). Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 575-584.
- Brown, T. A. and Keel, P. K. (2023). Eating disorders in boys and men. *Annual Review of Clinical Psychology*, 19(1), 177-205.
- Bruch, H. (1962). Perceptual and conceptual disturbances in anorexia nervosa *Psychosomatic medicine*, 24(2), 187-194.
- Bryant-Waugh, R., Markham, L., Kreipe, R. E. and Walsh, B. T. (2010). Feeding and eating disorders in childhood. *The International journal of eating disorders*, 43(2), 98-111.

- Buelow, M. (2020). *Risky decision making in psychological disorders*. Academic Press. Cambridge.
- Burç, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinde yeme tutumları ile dürtüsellik ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Call, C., Walsh, B. T. and Attia, E. (2013). From DSM-IV to DSM-5: changes to eating disorder diagnoses. *Current opinion in psychiatry*, 26(6), 532-536.
- Carter S, Wheeler J, Mayton M. (2004) Pica: a review of recent assessment and treatment procedures. *Education and Training in Developmental Disabilities*. 39(4), 346–358.
- Caruso, D. R., Salovey, P., Brackett, M. and Mayer, J. D. (2015). The ability model of emotional intelligence. *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*, 543-558.
- Carveth, D. L. (2015). The immoral superego: Conscience as the fourth element in the structural theory of the mind. *Canadian Journal of Psychoanalysis*, 23(1), 206-223
- Casagrande, M., Boncompagni, I., Forte, G., Guarino, A. and Favieri, F. (2020). Emotion and overeating behavior: Effects of alexithymia and emotional regulation on overweight and obesity. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25, 1333-1345.
- Castellanos-Ryan, N. and Conrod, P. J. (2013). Personality and addiction process. *Principles of addiction: Comprehensive addictive behaviors and disorders*, 1, 271-281, Elsevier, San Diego.
- Cattell, R. B. (1963). Theory of fluid and crystallized intelligence: a critical experiment. *Journal of Educational Psychology*, 54(1), 1-22.
- Çelebi, İ., Koçak, H. ve Çalışkan, C. (2023). The relationship between disordered eating attitudes, nutritional knowledge levels, and overweight and obesity among university students: A single-center study in Türkiye. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(4), 418-424.
- Chamberlain, S. R. and Sahakian, B. J. (2007). The neuropsychiatry of impulsivity *Current opinion in psychiatry*, 20(3), 255-261.
- Chamorro, J., Bernardi, S., Potenza, M. N., Grant, J. E., Marsh, R., Wang, S. and Blanco, C. (2012). Impulsivity in the general population: a national study. *Journal of psychiatric research*, 46(8), 994-1001.
- Chase, D. (2005). *Underlying factor structures of the Stanford-Binet intelligence scales–Fifth edition*. Doctoral Dissertation, Drexel University. USA.
- Checa, P. and Fernández-Berrocal, P. (2015). The role of intelligence quotient and emotional intelligence in cognitive control processes. *Frontiers in Psychology*, 6, 1853.
- Cheung, C. K., Cheung, H. Y. and Hue, M. T. (2015). Emotional intelligence as a basis for self-esteem in young adults. *The Journal of Psychology*, 149(1), 63–84.
- Chrusciel, D. (2006). Considerations of emotional intelligence (EI) in dealing with change decision management. *Management decision*, 44(5), 644-657.

- Ciarrochi, J., Chan, A.Y.C. and Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31(7), 1105-1119.
- Çiftçi, S., Özay Hasar, S. ve Demir, H. (2022). The relationship between eating attitude and body mass index. *Izmir Democracy University Health Sciences Journal*, 5(1), 181-191.
- Coccaro, E. F., Zagaja, C., Chen, P. and Jacobson, K. (2016). Relationships between perceived emotional intelligence, aggression, and impulsivity in a population-based adult sample. *Psychiatry research*, 246, 255-260.
- Cooley, C. H. (1902). *Human Nature and the Social Order*. C. Scribner's Son: New York, NY.
- Cooper, R. K. and Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organisations*, Grosset/Putman, New York, NY.
- Costa, D. G.; Carleto, C.T.; Santos, V.S.; Haas, V.J.; Goncalves, R.; Pedrosa, L.A.K. (2018). Quality of life and eating attitudes of health care students. *Rev. Bras. Enferm.* 71(4), 1642–1649.
- Costarelli, V., Demerzi, M. and Stamou, D. (2009). Disordered eating attitudes in relation to body image and emotional intelligence in young women. *Journal of human nutrition and dietetics*, 22(3), 239-245.
- Cotruş, A., Stanciu, C. and Bulborea, A. A. (2012). EQ vs. IQ which is most important in the success or failure of a student? *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 5211-5213.
- Covington, M. V. (1989). *Self-esteem and failure in school. The social importance of self-esteem*, University of Cambridge Press, Berkeley.
- Cremeans, J., (1988). *An investigation of the effect of a self-enhancement workshop upon the self-concept, clinical performance, and academic performance of associate degree nursing students*. Phd.thesis, University of South Florida, The Department of Adult and Vocational Education, USA
- Crews, F. T. And Boettiger, C. A. (2009). *Impulsivity, frontal lobes and risk for addiction. Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 93(3), 237-247.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Cyders, M. A., Smith, G. T., Spillane, N. S., Fischer, S., Annus, A. M. and Peterson, C. (2007). Integration of impulsivity and positive mood to predict risky behavior development and validation of a measure of positive urgency. *Psychological assessment*, 19(1), 107-118
- Da Luz, F. Q., Hay, P., Touyz, S. and Sainsbury, A. (2018). Obesity with comorbid eating disorders: associated health risks and treatment approaches. *Nutrients*, 10(7), 829.
- Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S. and Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 66-79.
- Dawd, A. M. (2017). Delay of gratification: predictors and measurement issues. *Acta Psychopathol*, 3(6), 81.

- Demir, P. (2021). *Algılanan stres ve duygusal yeme arasındaki ilişki: Duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.
- Demiray, G. ve Yorulmaz, F. (2023). Halk sağlığı bakışıyla obezite yönetimi. *Sağlık Bilimlerinde Değer Dergisi*, 13(1), 147–155.
- Denzin, N. K. (1984). *On understanding emotion*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Derksen, J., Kramer, I. and Katzko, M. (2002). Does a self-report measure for emotional intelligence assess something different than general intelligence? *Personality and individual differences*, 32(1), 37-48.
- Dhani, P. and Sharma, T. (2016). Emotional intelligence; history, models and measures. *International journal of science technology and management*, 5(7), 189-201.
- Di Fabio, A. and Kenny, M. E. (2012). The contribution of emotional intelligence to decisional styles among Italian high school students. *Journal of Career Assessment*, 20(4), 404-414.
- Dickman SJ. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: Personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 95–102.
- Doğan, S. ve Şahin, F. (2007). Duygusal zeka: tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 231-252.
- Doll, E. A. (1917). A brief Binet–Simon scale. *The Psychological Clinic*, 11(7), 197.
- Donohue, R. and Stevensen, L. (2006). IQ or EQ?. *Monash Business Review*, 2(2), 18-19.
- Drigas, A. and Papoutsis, C. (2018). A new layered model on emotional intelligence. *Behavioral Sciences*, 8(5), 45.
- Edman, J. L., Yates, A., Aruguete, M. and Draeger, J. (2008). Eating attitudes, self-dissatisfaction and emotional distress among early adolescents in Hawaii: A gender comparison. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 2(2), 53-59.
- Ekman, P. (1973). Universal facial expressions in emotion. *Studia Psychologica*, 15(2), 140-147.
- Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological Review*, 99(3), 550-553.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. *Handbook of cognition and emotion*, John Wiley & Sons, Sussex.
- Enticott, P. G. and Ogloff, J. R. (2006). Elucidation of impulsivity. *Australian Psychologist* 41(1), 3-14.
- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited: Or a theory of a theory. *American psychologist*, 28(5), 404.
- Ergüney-Okumuş, F. E., Sertel-Berk, H. Ö. (2019). Yeme tutum testi kısa formunun (YTT-26) üniversite örnekleminde Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(1), 57-78.

- Ergüven, H. (2023). *Yetişkinlerde beden algısı, yeme tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Electronic Turkish Studies*, 8(6), 179-183.
- Erol A., Toprak G., Yazıcı F., Erol S. (2000). Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılması, *Klinik Psikiyatri*, 3: 147-152.
- Erol, R. Y. and Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: a longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 101(3), 607.
- Ertekin, T. (2019). *Ergenlerde yeme tutumu ile bağlanma stilleri, dürtüsellik ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ertekin, Y., Korkut, Y., Sönmez, C., ve Ertekin, H. (2012). Farklı bir pika hastalığı olgusu. *Ankara Medical Journal*, 12(3), 158-159.
- Esen, Ö. (2017). *Obezite tanısı almış bireylerde stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Esping, A. and Plucker, J. A. (2015). *Alfred Binet and the children of Paris*. In S. Goldstein, D. Princiotta, and J. Naglieri (Eds.), *Handbook of intelligence*, New York, NY: Springer.
- Evans, B. C., Felton, J. W., Lagacey, M. A., Manasse, S. M., Lejuez, C. W. and Juarascio, A. S. (2019). Impulsivity and affect reactivity prospectively predict disordered eating attitudes in adolescents: a 6-year longitudinal study. *European child & adolescent psychiatry*, 28(9), 1193-1202.
- Evans, E. H., Boothroyd, L. G., Muscariello, E., Stephan, B. C. M., Nasti, G., Colantuoni, A. and Siervo, M. (2015). Lower weight loss expectations and healthier eating attitudes in older overweight and obese women attempting weight loss. *Clinical Obesity*, 5(3), 136-144.
- Evenden, J. L. (1999). Varieties of impulsivity. *Psychopharmacology*, 146(4), 348-361.
- Eysenck, H. J. (1986). Inspection time and intelligence: A historical introduction. *Personality and Individual Differences*, 7(5), 603-607.
- Eysenck, H. J. (1988). The concept of "intelligence": Useful or useless? *Intelligence*, 12(1), 1-16.
- Fadipe, B., Oyelohunnu, M. A., Olagunju, A. T., Aina, O. F., Akinbode, A. A. and Suleiman, T. F. (2017). Disordered eating attitudes: demographic and clinico-anthropometric correlates among a sample of Nigerian students. *African health sciences*, 17(2), 513-523.
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*, New York: Guilford Press.

- Fairburn, C. G. and Brownell, K. D. (2002). *Eating disorders and obesity. A comprehensive Handbook*, 2nd ed. New York: Guilford.
- Fassino, S., Leombruni, P., Pierò, A., Abbate-Daga, G. and Giacomo Rovera, G. (2003). Mood, eating attitudes, and anger in obese women with and without binge eating disorder. *Journal of psychosomatic research*, 54(6), 559–566.
- Ferentinou E, Koutelekos I, Dousis E, Evaggelou E, Pappa D, Zartaloudi A, Theodoratou M, Bilali A, Margari N, Koreli A, Kelesi M and Dafogianni C. (2024) Bariatric surgery to conception intervals and breastfeeding initiation. *Arch Pediatr*, 9, 301.
- Fernández-Berrocal, P. and Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 18, 7-12.
- Ferrari, M. (2015). Understanding the feasibility of integrating the eating disorders and obesity fields: the beyond obesity and disordered eating in youth (Body) Study. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(2), 257-269.
- Fink, M., Simons, M., Tomasino, K., Pandit, A. and Taft, T. (2022). When is patient behavior indicative of avoidant restrictive food intake disorder vs reasonable response to digestive disease? *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 20(6), 1241-1250.
- Fischer, A. H. (2011). *Contempt: A hot feeling hidden under a cold jacket. Re-constructing emotional spaces: From experience to regulation*. Prague, Czech Republic: Prague College of Psychosocial Studies Press.
- Fiske, A. P., Kitayama, S., Markus, H. R. and Nisbett, R. E. (1998). *The cultural matrix of social psychology*. In D. Gilbert, S. Fiske, & G. Lindzey, *The handbook of social psychology*, vol. 2, San Francisco: McGraw-Hill.
- Flaitz, J. (1986). Why intelligence tests must change. *Midsouth Educational Research Association annual Meeting*, Memphis.
- Fountouki, A., Demirer, M. E., Keles, A. and Theofanidis, D. (2020). Emotional intelligence of Turkish and Greek nursing students. *Int. J. Caring Sci*, 13, 307-315.
- Foye, U., Hazlett, D. E. and Irving, P. (2019). Exploring the role of emotional intelligence on disorder eating psychopathology. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 299-306
- Furnham, A., Badmin, N. and Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of psychology*, 136(6), 581-596.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind, The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (2006). Who owns intelligence? In *The Development and Education of the Mind*, Routledge.
- Gargari, B. P., Kooshavar, D., Sajadi, N. S., Safoura, S., Behzad, M. H. and Shahrokhi, H. (2011). Disordered eating attitudes and their correlates among Iranian high school girls. *Health promotion perspectives*, 1(1), 41.

- Garner D.M. and Garfinkel P. E. (1979). The eating attitudes test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(2), 273-279.
- Genç, C. (2019). *Yetişkin bireylerde dürtüsellik kontrolsüz yeme davranışı ve obezite ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gerçek, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gilyana, M., Batrakoulis, A. and Zisi, V. (2023). Physical activity, body image, and emotional intelligence differences in adults with overweight and obesity. *Diseases*, 11(2), 71.
- Gnanaiah, R. (2019). *Emotional intelligence in binge eating disorder among the obese population*. Doctoral thesis, University of Wolverhampton, United Kingdom.
- Gohm, C. L., Corser, G. C. and Dalsky, D. J. (2005). Emotional intelligence under stress: Useful, unnecessary, or irrelevant? *Personality and individual differences*, 39(6), 1017-1028.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books, Inc.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. London: Bloomsbury Publishing.
- Goleman, D. (1998). *What makes a leader?* Harvard Business Review, 76(6), 93-102.
- Goleman, D. (2001). *Emotional intelligence: Issues in paradigm building*. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure and improve emotional intelligence in individuals, groups and organizations*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Goleman, D. (2017). *Leadership that gets results*. In leadership perspectives. USA: Harvard Business Review.
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. A 25th anniversary edition: Bloomsbury Publishing.
- Gottfredson, L. S. (1997). Mainstream science on intelligence: An editorial with 52 signatories, history, and bibliography. *Intelligence*, 24(1), 13-23.
- Güleç H, Tamam L, Güleç M. Y., Turhan M., Karakuş G., Zengin M. ve Stanford M. S. (2008). Psychometric properties of the Turkish version of the Barratt Impulsiveness Scale-11. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*; 18(4), 251-258.
- Gülcan, E. ve Özkan, A. (2006). Obezite. *Dumlupınar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10, 185-194.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gündoğmuş, A. G., Koçyiğit, Y. ve Karadağ, H. (2022). The relationship between self-esteem, body dissatisfaction, and eating attitudes in bariatric surgery candidates. *Turkish journal of surgery*, 38(3), 275-282.
- Günenç, M. (2015). Benlik, birey ve anlam. *Felsefe Arkivi*, (42), 1-20.



- Gür, E.Y., Altınayak, S.Ö. ve Apay, S. E. (2019). Duygusal zekanın cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 35-42.
- Gutiérrez-Cobo, M. J., Megías, A., Gómez-Leal, R., Cabello, R. and Fernández-Berrocal, P. (2018). The role of emotional intelligence and negative affect as protective and risk factors of aggressive behavior: A moderated mediation model. *Aggressive behavior*, 44(6), 638-646.
- Hadi, S. A., Gharaibeh, M. and Alghazo, E. (2023). Impulsiveness among undergraduates from the United Arab Emirates and Jordan: Role of Socio-demographic variables *Health Psychology Research*, 11. 81045.
- Hadjigeorgiou, C., Solea, A., Querol, S. E., Keski-Rahkonen, A., Michels, N., Russo, P., Thumann, B. F., Pala, V. and Danner, U. (2018). Disordered eating in three different age groups in Cyprus: a comparative cross-sectional study. *Public health*, 162, 104–110.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B. ve Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi, *Türk Aile Hekimleri Dergisi*, 19, 122-128
- Han X-D, Zhang H-W, Xu T, Liu L, Cai H-T, Liu Z-Q, Li Q, Zheng H, Xu T and Yuan T-F (2022). How impulsiveness influences obesity: The mediating effect of resting-state brain activity in the dlPFC. *Frontiers in Psychiatry* 13, 873953.
- Hantaş, Y., Maner, F., Erkiran, M., Turan, F. ve Gökalp, P. (2003). Alkol-madde kullanım bozukluğu olan kadınlarda yeme özellikleri ve yeme bozuklukları taraması. *Düşünen Adam Dergisi*, 16(1), 24-27.
- Hariri, A. R., Brown, S. M., Williamson, D. E., Flory, J. D., De Wit, H. and Manuck, S. B. (2006). Preference for immediate over delayed rewards is associated with magnitude of ventral striatal activity. *Journal of Neuroscience*, 26(51), 13213-13217.
- Harrington, B. C., Jimerson, M., Haxton, C., and Jimerson, D. C. (2015). Initial evaluation, diagnosis, and treatment of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *American family physician*, 91(1), 46–52.
- Hartley, C. A. and Phelps, E. A. (2010). Changing fear: the neurocircuitry of emotion regulation. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 136-146.
- Hay, P. and Mitchison, D. (2019). Eating disorders and obesity: the challenge for our times. *Nutrients*, 11(5), 1055.
- Hay, P. J. and Claudino, A. M. (2010). Bulimia nervosa. *BMJ clinical evidence*, 1009.
- Hill, J. O., Wyatt, H. R. and Peters, J. C. (2012). Energy balance and obesity. *Circulation*, 126(1), 126-132.
- Hinslie L. and Shatzky J. (1940). *Psychiatric Dictionary*. New York, Oxford University Press.
- Hoek, H. W. (1995). The distribution of eating disorders. *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook*, 207-211.
- Homer, Odyseia. Homer, Odyseia, çev. A. Erhat, A. Kadir, İstanbul, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2014.

- Hudson JI, Hiripi E, Pope HG, Jr, Kessler R. C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the national comorbidity survey replication. *Biol Psychiatry*, 61, 348–358
- Hudson, C. L. F. (2008). *The relationship of body image, body mass index and self-esteem to eating attitudes in a normal sample*. Master Thesis, University of Canterbury, New Zealand.
- Hunter, R. M. and Macalpine, I. (1963). *Three hundred years of psychiatry, A history presented in selected English texts*, London: Oxford University Press.
- İkiz, H. (2009). *6 yaş grubundaki çocukların benlik algıları ile aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelemesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İnalkaç, S. ve Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82
- İnci, G. (2021). Galton'dan günümüze zekâ ve zekâ kuramları. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 1053-1068.
- Ismail, N. A. H. and Tekke, M. (2015). Rediscovering Rogers's self theory and personality. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 4(3), 28-36.
- Izard, C. E. and Izard, C. E. (1977). Differential emotions theory. *Human emotions*, 43-66.
- Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., Lizińczyk, S. and Lipiarz, A. (2019). Psychological predictors of unhealthy eating attitudes in young adults. *Frontiers in psychology* 10, 437472.
- Jabr, F., (2010). The evolution of emotion: Charles's Darwin's little-known psychology experiment. Scientific American, New York, Erişim adresi: <https://blogs.scientificamerican.com/observations/the-evolution-of-emotion-charles-darwins-little-known-psychology-experiment/>. Erişim tarihi: 12 Kasım 2023
- James, W. (1890). *The principles of psychology, Vol. 2*. Henry Holt and Company.
- Jarmolowicz, D. P., Cherry, J. B. C., Reed, D. D., Bruce, J. M., Crespi, J. M., Lusk, J. L. and Bruce, A. S. (2014). Robust relation between temporal discounting rates and body mass. *Appetite*, 78, 63-67.
- Jastreboff, A. M., Kotz, C. M., Kahan, S., Kelly, A. S. and Heymsfield, S. B. (2019). Obesity as a disease: the obesity society 2018 position statement. *Obesity*, 27(1), 7-9.
- Jensen, A. R. (2002). Galton's legacy to research on intelligence. *Journal of Biosocial Science*, 34(2), 145-172.
- Jensen, A. R. (2011). The theory of intelligence and its measurement, *Intelligence*, 39(4), 171-177
- Jiang, X. and Y. Hong (2016). Prediction of BMI by impulsivity, eating behavior and activity level, *Volume 24 of SHS Web of Conferences*, 24, 02005, 1-6.

- Jiang, Y., King, J. M. and Prinyawiwatukul, W. (2014). A review of measurement and relationships between food, eating behavior and emotion. *Trends in Food Science & Technology*, 36(1), 15-28.
- Johnson, C. S., and Bedford, J. (2004). Eating attitudes across age and gender groups: A Canadian study. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 9, 16-23.
- Jones, J. M., Bennett, S., Olmsted, M. P., Lawson, M. L. and Rodin, G. (2001). Disordered eating attitudes and behaviours in teenaged girls: a school-based study. *Cmaj*, 165(5), 547-552.
- Joshi, S., Shah, S., Bhawe, S. Y., Goel, P. and Sovani, A. (2023). Self-esteem: relationship with age, gender and BMI in adolescents. *Indian Journal of Youth and Adolescent Health*, 10(2), 1-7.
- Joutsa, J., Voon, V., Johansson, J., Niemela, S., Bergman, J. and Kaasinen, V. (2015). Dopaminergic function and intertemporal choice. *Translational Psychiatry*, 5(1), 491.
- Juárez Olguín, H., Calderón Guzmán, D., Hernández García, E. and Barragán Mejía, G. (2016). The role of dopamine and its dysfunction as a consequence of oxidative stress. *Oxidative medicine and cellular longevity*, 1, 9730467.
- Kahn, E. and Rachman, A. W. (2000). Carl Rogers and Heinz Kohut: A historical perspective. *Psychoanalytic Psychology*, 17(2), 294.
- Kanesan, P. and Fauzan, N. (2019). Models of emotional intelligence: A review *e-Bangi Journal*, 16(7), 1-9.
- Kapur, S. and Remington, G. (1996). Serotonin-dopamine interaction and its relevance to schizophrenia. *American Journal of Psychiatry*, 153(4), 466-476.
- Karabulut, E. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının duygusal zeka düzeyleri ile düşünme stilleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B., ve Kafkas, M. E. (2010). Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(2), 653-674.
- Katırcı, A. N. (2018). *Klinik olmayan örnekleme otomatik düşüncelerin yeme tutumuna etkisi ve diğer değişkenler ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kavakcı, Ö., Demirel, Y., Kuğu, N., Nur, N. ve Doğan, O. (2011). Dikkat eksikliği/hiperaktivitenin, dürtüsellik ve obezite ile ilişkisi üzerine bir çalışma *Cumhuriyet Medical Journal*, 33(4), 413-420.
- Kaypaklı, G. ve Tamam, L. (2019). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunda duygusal zekâ. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 112-119.
- Keski-Rahkonen, A. (2021). Epidemiology of binge eating disorder: prevalence, course, comorbidity, and risk factors. *Current opinion in psychiatry*, 34(6), 525-531.

- Khaledian, M. (2013). The relationship between emotional intelligence (EQ) with self-esteem and test anxiety and also their academic achievements. *Psychology Social Behavioral Research*, 1(1), 1-8.
- Khalid S., Razia E.T., Raza M.H., Sheikh H., Salman M., Shehzadi N., Mustafa Z.U., Asif N., Hussain K., Khan M.T., Khan A.H. and Saleem F. (2017). It's not just a "female issue": eating attitudes and behaviors of Pakistani male and female pharmacy students. *Russian Open Medical Journal*, 6(4), 406.
- Kımtır, N. (2008). *Benlik saygısı ve dindarlık ilişkisi*. Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Kobayashi, S. and Schultz, W. (2008). Influence of reward delays on responses of dopamine neurons. *Journal of neuroscience*, 28(31), 7837-7846.
- Kooker, B. M., Shoultz, J. and Codier, E. E. (2007). Identifying emotional intelligence in professional nursing practice. *Journal of professional Nursing*, 23(1), 30-36.
- Kopelman, P. G. (2000). Obesity as a medical problem. *Nature*, 404(6778), 635-643.
- Kourkouta, L., Frantzana, E., Iliadis, C., Kleisariis, C. and Papathanasiou, I. (2019). Bulimia nervosa- a review. *Sanitas Magisterium*, 5(1), 1-6.
- Küçük, N., Mecdi Kaydırak, M., Aydın Bilge, Ç. ve Hotun Şahin, N. (2018). Kadınlarda obezitenin benlik saygısı ve cinselliğe etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 126- 134.
- Kumashiro, M., Finkel, E. J. and Rusbult, C. E. (2002). Self-respect and pro-relationship behavior in marital relationships. *Journal of Personality*, 70, 1009-1049.
- Kutz, A. M., Marsh, A. G., Gunderson, C. G., Maguen, S., and Masheb, R. M. (2020). Eating disorder screening: a systematic review and meta-analysis of diagnostic test characteristics of the SCOFF. *Journal of general internal medicine*, 35, 885-893.
- Kvist, A. V. and Gustafsson, J. E. (2008). The relation between fluid intelligence and the general factor as a function of cultural background: A test of Cattell's investment theory. *Intelligence*, 36(5), 422-436.
- Lapsley, D. K. and Stey, P. C. (2011). Id, ego, and superego. *Encyclopedia of human behavior*, 2, 1-9.
- Leehr EJ, Schag K, Dresler T, et al (2018). Food specific inhibitory control under negative mood in binge-eating disorder: Evidence from a multimethod approach *International Journal of Eating Disorders*, 51(2), 112-123.
- Li, Q. and Spalding, K. L. (2022). The regulation of adipocyte growth in white adipose tissue. *Frontiers in Cell and Developmental Biology*, 10, 1003219.
- Lis, A., Stella, S. and Zavattini, C. (1999). Manual of dynamic psychology. *Il Mulino, Bologna*.
- Liu, M., Argyriou, E. and Cyders, M. A. (2020). Developmental considerations for assessment and treatment of impulsivity in older adults. *Recent Advances in Research on Impulsivity and Impulsive Behaviors*, 47, 165-177.

- Liu, P. and Kwon, J. (2013). Perceived availability of and attitudes toward healthy food choices in assisted-living facilities in Kansas. *Journal of Foodservice Business Research*, 16(2), 183-196.
- Ljubičić, M., Matek Sarić, M., Klarin, I., Rumbak, I., Colić Barić, I., Ranilović, J., Dželalija, B., Sarić, A., Nakić, D. and Djekic, I. (2023). Emotions and food consumption: emotional eating behavior in a European population. *Foods*, 12(4), 872.
- Ma, J., Peng, W. and Pan, J. (2022). Investigation into the correlation between humanistic care ability and emotional intelligence of hospital staff. *BMC health services research*, 22(1), 839.
- Mackintosh, N. (2011). *IQ and human intelligence*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Makino, M., Tsuboi, K. and Dennerstein, L. (2004). Prevalence of eating disorders: a comparison of Western and non-Western countries. *MedGenMed: Medscape general medicine*, 6(3), 49.
- Mallorquí-Bagué, N., Lozano-Madrid, M., Vintrol-Alcaraz, C., Forcano, L., Díaz-López, A., Galera, A., Fernández-Carrión, R., Granero, R., Jiménez-Murcia, S., Corella, D., Pintó, X., Cuenca-Royo, A., Bulló, M., Salas-Salvadó, J., de la Torre, R., and Fernández-Aranda, F. (2021). Effects of a psychosocial intervention at one-year follow-up in a PREDIMED-plus sample with obesity and metabolic syndrome, *Scientific Reports*, 11(1), 9144.
- Manuel, A. and Wade, T. D. (2013). Emotion regulation in broadly defined anorexia nervosa: Association with negative affective memory bias. *Behaviour research and therapy*, 51(8), 417-424.
- Markey, M. A. and Vander Wal, J. S. (2007). The role of emotional intelligence and negative affect in bulimic symptomatology. *Comprehensive Psychiatry*, 48(5), 458–464.
- Massey, S. J. (1983). Is self-respect a moral or a psychological concept? *Ethics*, 93(2), 246-261.
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *intelligence*, 17(4), 433-442.
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D.J. Sluyter (Eds). Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. and Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D. and Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annu. Rev. Psychol.*, 59(1), 507-536.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. and Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence, *Emotion*, 1, 232-242.

- Megías-Robles, Alberto, et al. (2023). Impulsivity and sensitivity to reward as mediating factors of the negative relationship between emotional intelligence and health-related risk-taking: evidence from a sample of university students. *BMC psychology* 11(1), 386.
- Mehler, P. S. (2003). Bulimia nervosa. *New England Journal of Medicine*, 349(9), 875.
- Mehmood, T. and Gulzar, S. (2014). Relationship between emotional intelligence and psychological well-being among Pakistani adolescents. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3(3), 178-185.
- Merchán-Clavellino, A., Salguero-Alcañiz, M. P., Guil, R. and Alameda-Bailén, J. R. (2020). Impulsivity, emotional intelligence, and alcohol consumption in young people: a mediation analysis. *Foods*, 9(1), 71.
- Meshkat, M. and Nejati, R. (2017). Does emotional intelligence depend on gender? A study on undergraduate English majors of three Iranian universities. *Sage Open*, 7(3), 2158244017725796
- Meule, A. and Platte, P. (2015). Facets of impulsivity interactively predict body fat and binge eating in young women. *Appetite*, 87, 352-357.
- Michely, J., Viswanathan, S., Hauser, T. U., Delker, L., Dolan, R. J. and Grefkes, C. (2020). The role of dopamine in dynamic effort-reward integration. *Neuropsychopharmacology*, 45(9), 1448-1453.
- Minton, H. L. (1998). Introduction to: New methods for the diagnosis of the intellectual level of subnormals. Alfred Binet & Theodore Simon (1905). *Classics in the History of Psychology*. York University.
- Mitchell, S. H. (2019). Linking delay discounting and substance use disorders: genotypes and phenotypes. *Perspectives on Behavior Science*, 42(3), 419-432.
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M. and Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American journal of psychiatry*, 158(11), 1783-1793.
- Mohammad-Zadeh, L. F., Moses, L. and Gwaltney-Brant, S. M. (2008). Serotonin: a review. *Journal of veterinary pharmacology and therapeutics*, 31(3), 187- 199.
- Moradi Sheykhjan, T. and Jabari, K. (2014). Emotional intelligence and social responsibility of boy students in middle school. *Online Submission*, 2(4), 30-34.
- Neill, J. (2005). Definitions of various self constructs: Self-esteem, self-efficacy, self-confidence & self-concept. Erişim adresi: <http://wilderdom.com/self/>. Erişim tarihi: 24 Aralık 2023.
- Neisser, U. (1979). The concept of intelligence. *Intelligence*, 3(3), 217-227.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M. and Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and individual differences*, 47(1), 36-41.
- Neta, M. and Kim, M. J. (2023). Surprise as an emotion: a response to orotony. *Perspectives on Psychological Science*, 18(4), 854-862.

- Neubauer, A. C. and Freudenthaler, H. H. (2005). *Models of emotional intelligence*. In R. Schultz & R. D. Roberts (Eds.) *Emotional intelligence: An international handbook*. Cambridge, MA: Hogrefe.
- Norris, M. L., Spettigue, W. J. and Katzman, D. K. (2016). Update on eating disorders: current perspectives on avoidant/restrictive food intake disorder in children and youth. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 12, 213-218.
- Northoff, G., Heinzl, A., De Greck, M., Bermpohl, F., Dobrowolny, H., and Panksepp, J. (2006). Self-referential processing in our brain-a meta-analysis of imaging studies on the self. *Neuroimage*, 31, 440-457.
- Norton, B. J. (1978). *Karl Pearson and the galtonian tradition: Studies in the rise of quantitative social biology*. Doctoral dissertation, University of London, London.
- Nowicka, P., Höglund, P., Birgerstam, P., Lissau, I., Pietrobelli, A. and Flodmark, C. E. (2009). Self-esteem in a clinical sample of morbidly obese children and adolescents. *Acta Paediatrica*, 98(1), 153-158.
- Nurmohamadian, G. and Boland, H. (2016). The relationship between body image, emotional intelligence, and body mass index. *International Journal of Humanities and Cultural Studies, (Special Issue)*, 723-732.
- OECD (2010). *Obesity and the economics of prevention: fit not fat*. Paris: OECD Publishing.
- Oguz E.G., Karlidere T. (2022). The prevalence and related factors of eating disorders and eating attitudes among Balıkesir university students. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 12(3), 636-641.
- Okcu, C. (2020). Benlik saygısı ve iyi olma halleri arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesiyle incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(1), 52-69.
- Okorodudu, D. O., Jumeau, M. F., Montori, V. M., Romero-Corral, A., Somers, V. K., Erwin, P. J. and Lopez-Jimenez, F. (2010). Diagnostic performance of body mass index to identify obesity as defined by body adiposity: a systematic review and meta-analysis. *International journal of obesity*, 34(5), 791-799.
- Olderbak, S., Semmler, M. and Doebler, P. (2019). Four-branch model of ability emotional intelligence with fluid and crystallized intelligence: A meta-analysis of relations. *Emotion Review*, 11(2), 166-183.
- Örnek N. ve Avcı N. (2019). Turist rehberlerinin duygusal zeka ile rehberlik stilleri arasındaki ilişkisi. *Yaşar Üniversitesi Dergisi*, 14(56), 536-548.
- Orth, U. (2018). The family environment in early childhood has a long-term effect on self-esteem: A longitudinal study from birth to age 27 years. *Journal of personality and social psychology*, 114(4), 637.
- Ortony, A. and Turner, T. J. (1990). What's basic about basic emotions? *Psychological review*, 97(3), 315.
- Oyserman, D., Elmore, K. and Smith, G. (2012). *Self, self concept, and identity*. In M. R. Leary and J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (2nd ed., pp. 69-104). New York: Guilford Press.

- Özdemir, P. G., Selvi, Y. ve Aydın, A. (2012). Dürtüsellik ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(3), 293-314.
- Özen Y. ve Gülaçtı F. (2010). Benlik kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı? *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 21-37.
- Öztürk, D., Oral, M. ve Ceyhun, H. A. (2022). Comparison of impulsivity and eating attitude according to exercise status. *New Trends in Medicine Sciences*, 3(1), 20-26.
- Pastore, D. R., Fisher, M. and Friedman, S. B. (1996). Abnormalities in weight status, eating attitudes, and eating behaviors among urban high school students: Correlations with self-esteem and anxiety. *Journal of adolescent health*, 18(5), 312-319.
- Patton J. H., Stanford M. S., Barratt E. S. (1995). Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal of Clinical Psychology*. 51(6), 768–764.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. and Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 6, 130633.
- Petrides, K. V. (2011). *Ability and trait emotional intelligence*. The BlackwellWiley Handbook of Individual Differences, eds T. Chamorro-Premuzic, A. Furnham, and S. von Stumm, New York, NY: Wiley.
- Piers, E. V. and Herzberg, D. S. (2002). Piers-Harris children's self-concept scale-second edition manual. *Western Psychological Services*, Los Angeles.
- Plutchik R. (1980). *A general psychoevolutionary theory of emotion*: in R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience*: Vol. 1. Theories of emotion. New York: Academic.
- Pulat, F., Gündüz, H. ve Kılıç, E. (2020). Güdülenme kuramı ve duygu odaklı terapinin entegrasyonu. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 17-34.
- Purkey, W. W. (1988). An overview of self-concept theory for counselors. *ERIC Clearinghouse on Counseling and Personnel Services*, Ann Arbor, Mich.
- Quinn, A. (2022). Obesity—a key issue in public health. *Morecambe Bay Medical Journal*, 9(1), 2-4.
- Radziwiłłowicz, W. and Macias, M. (2014). Self-esteem and achievement motivation level in overweight and obese adolescents. *Health Psychology Report*, 2(2), 132-143.
- Rajput, N., Kumar, K. and Moudgil, K. (2020). Pica an eating disorder: an overview. *Pharmacophore*, 11(4), 11-14.
- Reise, S. P., Moore, T. M., Sabb, F. W., Brown, A. K. and London, E. D. (2013). The Barratt Impulsiveness Scale–11: Reassessment of its structure in a community sample. *Psychological assessment*, 25(2), 631.
- Renzulli, J. S. (2003). *The three-ring conception of giftedness: Its implications for understanding the nature of innovation*. In L.V. Shavinina (ed.), *The international handbook on innovation*, Oxford: Elsevier Science.



- Richard, A. J., White, U., Elks, C. M. and Stephens, J. M. (2020). *Adipose tissue: physiology to metabolic dysfunction*. Endotext, South Dartmouth, MA, USA.
- Riemer, M. J. (2001). IQ versus EQ: Emotional intelligence and the graduate engineer. In *Proc. 5th Baltic Region Seminar on Engng. Educ.*, Gdynia, Poland, 79-82
- Riggio, R. E., Murphy, S. E. and Pirozzolo, F. J. (Eds.). (2001). *Multiple intelligences and leadership*. Mahwah, NJ: Erlbaum; Psychology Press.
- Robert, M., Allès, B., Gisch, U. A., Shankland, R., Hercberg, S., Touvier, M., Leys, C., and Péneau, S. (2024). Cross-sectional and longitudinal associations between self esteem and BMI depends on baseline BMI category in a population-based study. *BMC public health*, 24(1), 230.
- Robins, R. W. and Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current directions in psychological science*, 14(3), 158-162.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1989). Self-concept research: A historical overview. *Social forces*, 68(1), 33-44.
- Rouzitalab, T., Gargari, B. P., Amirsasan, R., Jafarabadi, M. A., Naeimi, A. F. and Sanoobar, M. (2015). The relationship of disordered eating attitudes with body composition and anthropometric indices in physical education students. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17(11), 20727.
- Rozin, P., Fischler, C., Imada, S., Sarubin, A. and Wrzesniewski, A. (1999). Attitudes to food and the role of food in life in the USA, Japan, Flemish Belgium and France: possible implications for the diet–health debate. *Appetite*, 33(2), 163-180.
- Rukavishnikov, G. V., Verbitskaya, E. V., Vekovischeva, O. Y., Bobrovsky, A. V., Kibitov, A. O. and Mazo, G. E. (2021). The association of obesity with eating disorders risk: online survey of a large cohort of Russian-speaking individuals seeking medical weight correction assistance. *Journal of Eating Disorders*, 9, 1-7.
- Salovey, P. and Pizarro, D. (2003). The value of emotional intelligence. In R. J. Sternberg, J. Lautrey, and T. I. Lubart (Eds.), *Models of intelligence: International perspectives*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Salovey, P. and Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Sarisoy, G., Atmaca, A., Ecemiş, G., Gümüş, K. ve Pazvantoğlu, O. (2013). Obezite hastalarında dürtüsellik ve dürtüsellüğün beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14, 53-61.
- Sassi, F. (2010). *Obesity and the economics of prevention: fit not fat*. OECD Publishing, Paris.
- Savaşır I, Erol N. (1989). Yeme tutum testi: anoreksiya nervoza belirtileri indeksi. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 19-25.
- Scarantino, A. and de Sousa, R. (2018). Emotion. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford encyclopedia of philosophy*.

- Schlinger, H. D. (2003). The myth of intelligence. *Psychological Record*, 53(1), 15-32.
- Schmidt U. et al (2016). Eating disorders: the big issue. *Lancet Psychiatry* ,3(4), 313–315.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. and Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 25(2), 167-177.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition & Emotion*, 16(6), 769-785.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M. and Bhullar, N. (2009). *The assessing emotions scale*. In C. Stough, D. Saklofske & J. Parker (Eds.), *The Assessment of emotional intelligence*. New York: Springer.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M. and Thorsteinsson, E. B. (2013). Increasing emotional intelligence through training: Current status and future directions. *The International Journal of Emotional Education*, 5, 56-72.
- Schwartz, M. B. and Brownell, K. D. (2004). Obesity and body image. *Body image*, 1(1), 43-56.
- Şengül, A. M. ve Hekimoğlu, Ş. (2005). Correlation between the body mass index and eating attitude test scores. *Medeniyet Med J.* 20(1), 21-23.
- Seo, D., Patrick, C. J. and Kennealy, P. J. (2008). Role of serotonin and dopamine system interactions in the neurobiology of impulsive aggression and its comorbidity with other clinical disorders. *Aggression and violent behavior*, 13(5), 383-395.
- Serter, R. (2004). Obezite atlası. *Ankara, Karakter Color Basımevi*.
- Sevim, K. ve Artan, T. (2021). Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121.
- Shabani, J. and Moradi, T. (2021). Exploring the relationship of emotional intelligence and obesity among university students. *Iranian journal of diabetes and obesity*, 13(3), 138-143.
- Shaffer, L. S. (2005). From mirror self-recognition to the looking-glass self: Exploring the justification hypothesis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(1), 47-65
- Sharma, M., Singh, S. K., Tiwari, P. and Chauhan, N. (2019). Body image perception, eating attitude and influence of media among undergraduate students of medical college in Delhi: a cross sectional study. *Int J Res Med Sci*, 7(12), 4627.
- Shavelson, R. J. and Bolus, R. (1982). Self concept: The interplay of theory and methods *Journal of educational Psychology*, 74(1), 3.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. and Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of educational research*, 46(3), 407-441.
- Singh, A. P. (2013). Pica: A case report on eating disorder of rural adolescent girl. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3(9), 1-5.
- Singh, K. (2023). The impact of social support and emotional intelligence on impulsiveness in young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 11(3).

- Sivribaşkara, V. S. (2003). *Özsaygının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Ankara.
- Skurvydas, A.; Lisinskiene, A.; Lochbaum, M.; Majauskiene, D.; Valanciene, D.; Dadelienė, R.; Fatkulina, N.; Sarkauskiene, A. (2021). Physical activity, stress, depression, emotional intelligence, logical thinking, and overall health in a large Lithuanian from October 2019 to June 2020: Age and gender differences adult sample. *Int. J. Environ. Res. Public Health* ,18, 12809.
- Sligh, A. C., Connors, F. A. and Roskos-Ewoldsen, B. (2005). Relation of creativity to fluid and crystallized intelligence. *Journal of Creative Behaviour*, 39, 123–136
- Soyuer, F., Ünal, D. ve Elmalı, F. (2010). Normal ağırlıklı ve obez üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 862-872.
- Spearman, C. (1904). General intelligence, objectively determined and measured. *The American Journal of Psychology*, 15(2), 201–292.
- Spiegelman, B.M. and Flier, J. S. (2001). Obesity and the regulation of energy balance. *cell*, 104(4), 531-543.
- Sreeja P. S., and G. S. Mahalakshmi (2017). Emotion models: A review. *International Journal of Control Theory and Applications*, 10(8), 651–657.
- Stanford, M. S., Mathias, C. W., Dougherty, D. M., Lake, S. L., Anderson, N. E. and Patton J. H. (2009). Fifty years of the Barratt Impulsiveness Scale: An update and review. *Personality and individual differences*, 47(5), 385-395.
- Steinberg, L., Albert, D., Cauffman, E., Banich, M., Graham, S. and Woolard, J. (2008). Age differences in sensation seeking and impulsivity as indexed by behavior and self-report: evidence for a dual systems model. *Developmental psychology*, 44(6), 1764.
- Steinberg, L., Sharp, C., Stanford, M. S. and Tharp, A. T. (2013). New tricks for an old measure: The development of the Barratt Impulsiveness Scale–Brief (BIS–Brief). *Psychological assessment*, 25(1), 216.
- Stephens, E. and Cryle, P. (2017). Eugenics and the normal body: the role of visual images and intelligence testing in framing the treatment of people with disabilities in the early twentieth century. *Continuum*, 31(3), 365-376.
- Sternberg, R. J. (2000). *The concept of intelligence*. In Handbook of intelligence. New York, NY: Cambridge University Press, 3-14.
- Stunkard, A.J. (1959). Eating patterns and obesity. *The Psychiatric Quarterly*, 33, 284-295.
- Surgenor, L. J., Maguire, S., Russell, J. and Touyz, S. (2007). Self-liking and self-competence relationship to symptoms of anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 15(2), 139–145.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*, 6th ed, Boston: Allyn and Bacon

- Tamam, L., Güleç, H. ve Karatas, G. (2013). Barratt dürtüsellik ölçeği kısa formu (BIS-11-KF) Türkçe uyarlama çalışması/short form of Barratt impulsiveness scale (BIS-11-SF) Turkish adaptation study. *Noro-Psikiyatri Arsivi*, 50(2), 130.
- Tambelli, R., Cerniglia, L., Cimino, S., Ballarotto, G., Paciello, M., Lubrano, C., Marchitelli, S., Gnessi, L. and Lenzi, A. (2017). An exploratory study on the influence of psychopathological risk and impulsivity on BMI and perceived quality of life in obese patients. *Nutrients*, 9(5), 431.
- Tanofsky-Kraff, M. and Yanovski, S. Z. (2004). Eating disorder or disordered eating? Non-normative eating patterns in obese individuals. *Obesity research*, 12(9), 1361-1366.
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E. ve Balık, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Medical Journal*, 17(1), 33-39.
- Tappolet, C. (2010). Emotion, motivation, and action: The case of fear. *The Oxford handbook of philosophy of emotion*, 325-345.
- Tatar, A., Tok, S., Tekin Bender, M. ve Saltukoğlu, G. (2017). Asıl form Schutte duygusal zekâ testinin Türkçeye çevirisi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 139-146.
- Tekdemir, Ş. Ç. (2013). *Bir eğitim ve araştırma hastanesinin obezite polikliniğine başvuran obez bireylerin beden algılarının benlik saygısı üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Tetik S., Ökmen M. ve Bal, V. (2014). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi (EJOIR)*, 2(1), 17-29.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's magazine*, 140, 227-235.
- Thurstone, L. L. (1935). The vectors of the mind. *Psychological Review*, Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Tok, S. (2008). *Performans sporcusu ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile kişilik özelliklerinin karşılaştırılması*. Doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Toker, D. E. ve Hocaoglu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: Bir gözden geçirme. *Düşünen Adam Dergisi*, 22(1-4), 36-42.
- Tompkins, D. S., Galbraith, D. and Bas, B. (2011). Comparison of emotional intelligence in American and Turkish university students. *Journal of International Business and Cultural Studies*, 5, 1.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.
- Turan, Ş., Poyraz, C. A. ve Özdemir, A. (2015). Tıkınırcasına yeme bozukluğu. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 419-435.

- Türkiye İstatistik Kurumu (2020). *Türkiye Sağlık Araştırması, 2019-2020*, Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-33661>. Erişim tarihi: 13 Aralık 2023.
- Uchida, Y. and Oishi, S. (2016). The happiness of individuals and the collective. *Japanese Psychological Research*, 58(1), 125-141.
- Vandereycken, W. (2002). *History of anorexia nervosa and bulimia nervosa*. In: Fairburn CG, Brownell KD; eds. *eating disorders and obesity. A Comprehensive Handbook*, 2nd ed. New York: The Guilford Press; 151-154.
- Vărășteanu, C. M. and Iftime, A. (2013). The role of the self-esteem, emotional intelligence, performance triad in obtaining school satisfaction. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 93, 1830-1834.
- Wang, R., Gan, Y., Wang, X., Li, J., Lipowska, M., Izydorczyk, B., Guo, S., Lipowski, M., Yang, Y. and Fan, H. (2022). The mediating effect of negative appearance evaluation on the relationship between eating attitudes and sociocultural attitudes toward appearance. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 776842.
- Waterhouse, A. (2019). *Emotional Literacy*; Routledge: London, UK.
- Westerterp-Plantenga, M. S. (2020). Challenging energy balance-during sensitivity to food reward and modulatory factors implying a risk for overweight-during body weight management including dietary restraint and medium-high protein diets. *Physiology & behavior*, 221, 112879.
- White, C. (2019). *The Effects of impulsivity on emotion regulation in college students with symptoms of ADHD*. Master's thesis, University of South Carolina Aiken, The Faculty of the Department of Psychology, South Carolina.
- Wilkowski, B. M. and Robinson, M. D. (2010). The anatomy of anger: An integrative cognitive model of trait anger and reactive aggression. *Journal of Personality*, 78(1), 9-38.
- Winston, A. P. (2012). The clinical biochemistry of anorexia nervosa. *Annals of clinical biochemistry*, 49(2), 132-143.
- Wong, F. V. (2011). *The Association between emotional intelligence, body mass index and eating behaviors among college students*. Master's thesis, University of Kentucky, Lexington.
- Wylie, R. (1968). *The present status of self theory*. In Borgatta, E. R., and Lambert, W. W. (eds.), *Handbook of Personality Theory and Research*. McNally, Chicago.
- Yazıcı K., Yazıcı A. E. (2010). Dürtüsellüğün nöroanatomik ve nörokimyasal temelleri. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 2(2), 254-280.
- Yazıcı, A. (2006). William James'in Descartes'ın duygu kuramını eleştirisi. *Felsefe Dünyası*, (44), 146-158.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25(25), 139-146.
- Yeung, A. Y. and Tadi, P. (2023). *Physiology, obesity neurohormonal appetite and satiety control*. In StatPearls. StatPearls Publishing: Treasure Island, FL, USA.

- Yıldırım, F., Yilmazlı Trout, İ., Hartzell, S. and Kayapalı Yıldırım, S. (2023). Cultural comparison of university students in entrepreneurial intentions, creativity, and emotional intelligence: An example of the USA and Turkey. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 1-10.
- Yılmaz, İ. (2014). *Klinik olmayan bir örneklemede yeme tutumu, beden algısı ve benlik saygısı ile dissosiyatif belirtiler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yücel, N. (2008). *Kilolu ve obez kadınlarda obezite ve benlik saygısı ilişkisinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Zelitchyanovski, S. (1993). Binge eating disorder: Current knowledge and future directions. *Obesity research*, 1(4), 306-324.
- Zhang, J., Wang, Y., Wu, C. and He, J. (2022). The relationship between emotional intelligence and eating disorders or disordered eating behaviors: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 185, 111239.
- Zierle-Ghosh, A. and Jan, A. (2023). *Physiology, body mass index*. In: StatPearls. StatPearls Publishing: Treasure Island, FL, USA.

## **EK. 1 Katılımcı Bilgilendirme ve Onay Formu**

Bu araştırma İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tez çalışması kapsamında, ‘Türk ve İngiliz Obezite Hastalarında Duygusal Zeka Düzeylerinin, Dürtüsellik, Yeme Tutumları ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin Karşılaştırılması’ amacıyla Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ danışmanlığında

Psikolog Pırıl İPEKÇİOĞLU tarafından yapılmaktadır. Araştırma, duygusal zeka düzeylerinin bireyin dürtüsellik, yeme tutumları ve benlik saygısı düzeyleri üzerinde ne derece etkili olduğunun farklı ulusa mensup obezite hastalarında karşılaştırılması ve bu değişkenlerin farklı demografik veriler ile ilişkisine bakılması için geliştirilmiştir.

Araştırmaya Türk obezite hastaları ve Türkiye’de bulunan İngiliz obezite hastalarının katılması beklenmektedir.

Kişisel verilerinize dair bilgiler (ad, soyad, telefon, e-posta vb.) istenmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak olup sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Yanıtlarınızın, gerçek duygu ile düşüncelerinizi yansıtması ve hiçbir maddeyi boş bırakmamanız araştırma açısından büyük önem taşımaktadır. Çalışma yaklaşık olarak 20 dakika sürmektedir. Katılım esnasında herhangi bir rahatsızlık duyarsanız cevaplamaı yarıda bırakabilir, çalışmadan ayrılabilirsiniz.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Bilgilendirilmiş onam formunu okudum, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Onaylıyorum

○

## EK 2. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:
2. Boyunuz:
3. Kilonuz:
4. Yaşınız:  
☐ 18-25    ☐ 26-35    ☐ 36-45    ☐ 46-55    ☐ 56-65    ☐ 65+
5. Kiminle Yaşıyorsunuz?  
☐ Eş ya da Partner    ☐ Aile ile    ☐ Arkadaşlar ile    ☐ Yalnız
6. Tanı konulmuş tıbbi bir rahatsızlığınız var mı?  
☐ Hayır    ☐ Evet (.....Lütfen Belirtiniz)
7. Tanı konulmuş psikiyatrik bir rahatsızlığınız var mı?  
☐ Hayır    ☐ Evet (.....Lütfen Belirtiniz)
8. Ebeveynlerinizde tanı konulmuş psikiyatrik bir rahatsızlık var mı?  
☐ Hayır    ☐ Evet (.....Lütfen Belirtiniz)
9. Yaşamınız boyunca kendinize zarar verici davranışlarda bulundunuz mu?  
☐ Hayır    ☐ Evet
10. Duygularınızı anlamakta güçlük çeker misiniz?  
☐ Hayır    ☐ Evet
11. Günde kaç öğününüz vardır?  
☐ 1    ☐ 2    ☐ 3    ☐ 4 ve fazlası
12. Ne kadar süre anne sütü aldınız  
☐ Hiç    ☐ 1-3 ay    ☐ 4-6 ay    ☐ 7-9 ay    ☐ 10-12 ay    ☐ 12 ay +



### EK 3. Schutte Duygusal Zeka Testi

Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu sorular sizin duygusal zekânızla ilgilidir. Lütfen olması gereken durumu değil, sizi en iyi ifade eden ve kendinize en yakın bulduğunuz durumu işaretleyiniz. Yanıtlarınız tamamen gizli tutulacaktır.

| SORULAR                                                                                                                | Kesinlikle<br>Katılmıyorum | Katılmıyorum | Fikrim Yok | Katılıyorum | Kesinlikle<br>Katılıyorum |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|------------|-------------|---------------------------|
| 1. Kişisel sorunlarımı diğerleriyle ne zaman konuşacağımı bilirim.                                                     | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 2. Engellerle karşılaştığımda, daha önce benzer engellerle karşılaştığımı ve bunların üstesinden geldiğimi hatırlarım. | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 3. Deneyeceğim şeylerin çoğunda başarılı olacağımı umut ediyorum.                                                      | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 4. Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenir.                                                                             | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 5. Diğer insanların sözlü olmayan mesajlarını anlamakta zorluk çekerim.                                                | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 6. Hayatımda yaşadığım bazı büyük olaylar beni neyin önemli neyin önemsiz olduğunu tekrar değerlendirmemi sağlamıştır. | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 7. Ruh halim değiştiğinde, yeni ihtimalleri görürüm.                                                                   | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 8. Duygular benim hayatımı yaşanmaya değer kılan şeylerden biridir.                                                    | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 9. Yaşadığım duyguların farkındayım.                                                                                   | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 10. İyi şeylerin olacağını umut ediyorum.                                                                              | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 11. Duygularımı diğer insanlarla paylaşmaktan hoşlanırım.                                                              | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 12. Olumlu bir duygu yaşadığımda onu nasıl sonlandıracağımı bilirim.                                                   | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |
| 13. Diğerlerinin hoşlanacağı etkinlikler düzenlerim.                                                                   | 1                          | 2            | 3          | 4           | 5                         |

|                                                                                                                              |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 14. Beni mutlu edecek aktiviteler arayıp bulurum.                                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Diğerlerine gönderdiğim sözsüz mesajların farkındayım.                                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Kendimi diğer insanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakacak şekilde tanıtırım.                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Olumlu ruh halimde iken, sorunları çözmek benim için kolaydır.                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Yüz ifadelerine baktığımda, insanların yaşadığı duyguları fark ederim.                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Duygularımın neden değiştiğini bilirim.                                                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Olumlu ruh halinde iken, yeni fikirler ortaya koyabilirim.                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Duygularımı kontrol ederim.                                                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Duygularımı yaşarken kolayca tanımlayabilirim.                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Üstlendiğim görevlerde iyi bir sonuç hayal ederek kendimi motive ederim.                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Birisi birşeyi iyi yaptığında iltifat ederim.                                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Diğer insanların gönderdiği sözsüz mesajların farkındayım.                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Bir kişi bana kendi hayatıyla ilgili önemli bir olayı anlattığında, bu olayı neredeyse kendim yaşamışım gibi hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Duygularımda bir değişiklik hissettiğimde, yeni fikirler ileri sürmeye eğilimindeyimdir.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Bir zorlukla karşılaştığımda, pes ederim çünkü başarısız olacağıma inanırım.                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Diğer insanların ne hissettiklerinin sadece onlara bakarak anlarım.                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Diğer insanlar üzgün olduklarında, daha iyi hissetmeleri için onlara yardım ederim.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Engellerle mücadele etmeye çalışırken iyi ruh halimden yararlanırım.                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|                                                                                       |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 32. İnsanların seslerinin tonundan kendilerinin nasıl hissettiklerini söyleyebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. İnsanların niçin o şekilde hissettiklerini anlamak benim için zordur.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



#### EK 4. Barratt Dürtüsellik Ölçeği

İnsanlar farklı durumlarda gösterdiği düşünce ve davranışları ile birbirlerinden ayrılırlar. Bu test bazı durumlarda nasıl düşündüğünüzü ve davrandığınızı ölçen bir testtir. Lütfen her cümleyi okuyunuz ve size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

|                                                           | Nadiren/<br>Hiçbir zaman | Bazen                    | Sıklıkla                 | Herzaman                 |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. İşlerimi dikkatle planlarım.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Düşünmeden iş yaparım.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Hızla karar veririm.                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Hiçbir şeyi dert etmem.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Dikkat etmem.                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Uçuşan düşüncelerim var.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Seyahatlerimi çok önceden planlarım.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Kendimi kontrol edebilirim.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Kolayca konsantre olurum.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Düzenli para biriktiririm.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Derslerde veya oyunlarda yerimde duramam.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Dikkatli düşünen birisiyim.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. İş güvenliğine dikkat ederim.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Düşünmeden bir şeyler söylerim.                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Karmaşık problemler üzerine düşünmeyi severim.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Sık sık iş değiştiririm.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Düşünmeden hareket ederim.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Zor problemler çözmem gerektiğinde kolayca sıkılırım. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Aklıma estiği gibi hareket ederim.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Düşünerek hareket ederim.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Sıklıkla evimi değiştiririm.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                                                                     |                          |                          |                          |                          |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 22. Düşünmeden alışveriş yaparım.                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Aynı anda sadece bir tek şey düşünebilirim.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Hobilerimi değiştiririm.                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Kazandığımdan daha fazla harcarım.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. Düşünürken sıklıkla zihnimde konuyla ilgisiz düşünceler oluşur. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. Şu an ile gelecekte daha fazla ilgilenirim.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. Derslerde veya sinemada rahat oturamam                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. Yap-boz/puzzle çözmeyi severim                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. Geleceğini düşünen birisiyim                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### EK 5. Yeme Tutumu Testi

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen parantezin içine ‘X’ işareti koyunuz.

| SORULAR                                                                  | Daima | Çok sık | Sık sık | Bazen | Nadiren | Hiçbirzaman |
|--------------------------------------------------------------------------|-------|---------|---------|-------|---------|-------------|
| 1. Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.                     |       |         |         |       |         |             |
| 2. Başkaları için yemek pişiririm, fakat pişirdiğim yemeği yemem.        |       |         |         |       |         |             |
| 3. Yemekten önce sıkıntılı olurum.                                       |       |         |         |       |         |             |
| 4. Şişmanlamaktan ödüm kopar.                                            |       |         |         |       |         |             |
| 5. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.                                 |       |         |         |       |         |             |
| 6. Aklım fikrim yemektedir.                                              |       |         |         |       |         |             |
| 7. Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar olur.                            |       |         |         |       |         |             |
| 8. Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.                             |       |         |         |       |         |             |
| 9. Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.                                 |       |         |         |       |         |             |
| 10. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım. |       |         |         |       |         |             |
| 11. Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim.                              |       |         |         |       |         |             |
| 12. Ailem fazla yememi bekler.                                           |       |         |         |       |         |             |
| 13. Yemek yedikten sonra kusarım.                                        |       |         |         |       |         |             |
| 14. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.                         |       |         |         |       |         |             |
| 15. Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.                                    |       |         |         |       |         |             |
| 16. Aldığım kalorileri yakmak için yorulana kadar egzersiz yaparım.      |       |         |         |       |         |             |
| 17. Günde birkaç kere tartılırım.                                        |       |         |         |       |         |             |
| 18. Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.                          |       |         |         |       |         |             |
| 19. Et yemekten hoşlanırım.                                              |       |         |         |       |         |             |
| 20. Sabahları erken uyanırım.                                            |       |         |         |       |         |             |

|                                                                               |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 21. Günlerce aynı yemeği yerim.                                               |  |  |  |  |  |  |
| 22. Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.                     |  |  |  |  |  |  |
| 23. Adetlerim düzenlidir. (Yalnızca kadınlar cevaplandırarak).                |  |  |  |  |  |  |
| 24. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.                                     |  |  |  |  |  |  |
| 25.Şişmanlayacağım (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder. |  |  |  |  |  |  |
| 26. Yemeklerimi yemek, başkalarınınkinden daha uzun sürer.                    |  |  |  |  |  |  |
| 27. Lokantada yemek yemeyi severim.                                           |  |  |  |  |  |  |
| 28. Müshil kullanırım.                                                        |  |  |  |  |  |  |
| 29. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.                                          |  |  |  |  |  |  |
| 30. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.                                           |  |  |  |  |  |  |
| 31.Yaşamımı yiyeceğin control ettiğini düşünürüm.                             |  |  |  |  |  |  |
| 32.Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.                                |  |  |  |  |  |  |
| 33. Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim.             |  |  |  |  |  |  |
| 34. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır.                         |  |  |  |  |  |  |
| 35. Kabızlıktan yakınıyorum.                                                  |  |  |  |  |  |  |
| 36. Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.                                     |  |  |  |  |  |  |
| 37. Diyet (perhiz) yaparım.                                                   |  |  |  |  |  |  |
| 38. Midemin boş olmasından hoşlanırım.                                        |  |  |  |  |  |  |
| 39. Şekerli yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.                          |  |  |  |  |  |  |
| 40. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.                                   |  |  |  |  |  |  |

## EK 6. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıdaki cümleleri okuyarak sizin için uygun olan şıkkı işaretleyiniz

1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

7) Genel olarak kendimden memnunum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış



## EK 7. Personal Information Form

1. Gender:

2. Height:

3. Weight:

4. Age:

☐ 18-25    ☐ 26-35    ☐ 36-45    ☐ 46-55    ☐ 56-65    ☐ 65+

5. Who do you live with?

☐ Spouse or partner    ☐ Family    ☐ Friends    ☐ Alone

6. Do you have a diagnosed medical condition?

☐ No    ☐ Yes (.....please indicate)

7. Do you have a diagnosed psychiatric condition/disorder?

☐ No    ☐ Yes (.....please indicate)

8. Do your parents have a diagnosed psychiatric condition/disorder?

☐ No    ☐ Yes (.....please indicate)

9. Have you ever engaged self-destructive behavior before?

☐ No    ☐ Yes

10 Do you experience difficulties in understanding your feelings?

☐ No    ☐ Yes

11. How many meals do you have per day?

☐ 1    ☐ 2    ☐ 3    ☐ 4 and more

12. For how long you were breastfed?

☐ Never    ☐ 1-3 months    ☐ 4-6 months    ☐ 7-9 months    ☐ 10-12 months    ☐ 12 +

### EK 8. The Schutte Self Report Emotional Intelligence Test

Instructions: Indicate the extent to which each item applies to you using the following scale: 1=strongly disagree 2 = disagree 3 = neither disagree nor agree 4 = agree 5 = strongly agree

|                                                                                                        | Strongly<br>Disagree | Disagree | Neither<br>Agree nor<br>Disagree | Agree | Strongly<br>Agree |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|----------------------------------|-------|-------------------|
| 1. I know when to speak about my personal problems to others.                                          | 1                    | 2        | 3                                | 4     | 5                 |
| 2. When I am faced with obstacles, I remember times I faced similar obstacles and overcame them.       | 1                    | 2        | 3                                | 4     | 5                 |
| 3. I expect that I will do well on most things I try.                                                  | 1                    | 2        | 3                                | 4     | 5                 |
| 4. Other people find it easy to confide in me.                                                         | 1                    | 2        | 3                                | 4     | 5                 |
| 5. I find it hard to understand the non-verbal messages of other people.                               | 1                    | 2        | 3                                | 4     | 5                 |
| 6. Some of the major events of my life have led me to re-evaluate what is important and not important. | 1                    | 2        | 3                                | 4     | 5                 |
| 7. When my mood changes, I see new possibilities.                                                      | 1                    | 2        | 3                                | 4     | 5                 |
| 8. Emotions are one of the things that make my life worth living.                                      | 1                    | 2        | 3                                | 4     | 5                 |
| 9. I am aware of my emotions as I experience them.                                                     | 1                    | 2        | 3                                | 4     | 5                 |
| 10. I expect good things to happen.                                                                    | 1                    | 2        | 3                                | 4     | 5                 |
| 11. I like to share my emotions with others.                                                           | 1                    | 2        | 3                                | 4     | 5                 |
| 12. When I experience a positive emotion, I know how to make it last.                                  | 1                    | 2        | 3                                | 4     | 5                 |
| 13. I arrange events others enjoy.                                                                     | 1                    | 2        | 3                                | 4     | 5                 |
| 14. I seek out activities that make me happy.                                                          | 1                    | 2        | 3                                | 4     | 5                 |
| 15. I am aware of the non-verbal messages I send to others.                                            | 1                    | 2        | 3                                | 4     | 5                 |
| 16. I present myself in a way that makes a good impression on others.                                  | 1                    | 2        | 3                                | 4     | 5                 |

|                                                                                                                                             |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 17. When I am in a positive mood, solving problems is easy for me.                                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. By looking at their facial expressions, I recognize the emotions people are experiencing.                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. I know why my emotions change.                                                                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. When I am in a positive mood, I am able to come up with new ideas.                                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. I have control over my emotions.                                                                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. I easily recognize my emotions as I experience them.                                                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. I motivate myself by imagining a good outcome to tasks I take on.                                                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. I compliment others when they have done something well.                                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. I am aware of the non-verbal messages other people send.                                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. When another person tells me about an important event in his or her life, I almost feel as though I have experienced this event myself. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. When I feel a change in emotions, I tend to come up with new ideas.                                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. When I am faced with a challenge, I give up because I believe I will fail.                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. I know what other people are feeling just by looking at them.                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. I help other people feel better when they are down.                                                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. I use good moods to help myself keep trying in the face of obstacles.                                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. I can tell how people are feeling by listening to the tone of their voice.                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. It is difficult for me to understand why people feel the way they do.                                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## EK 9. Barratt Impulsiveness Scale

People differ in the ways they act and think in different situations. This is a test to measure some of the ways in which you act and think. Read each statement and select an appropriate answer. Do not spend too much time on any statement. Answer quickly and honestly.

|                                                       | Rarely/<br>Never         | Occasionally             | Often                    | Almost<br>Always         |
|-------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. I plan tasks carefully.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. I do things without thinking.                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. I make up my mind quickly.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. I am happy-go-lucky.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. I don't pay attention.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. I have racing thoughts.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. I plan trips well ahead of time.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. I am self-controlled.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. I concentrate easily.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. I save regularly.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. I squirm at plays or lectures.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. I am a careful thinker.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. I plan for job security.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. I say things without thinking.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. I like to think about complex problems.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. I change jobs.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. I act on impulse.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. I get easily bored when solving thought problems. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. I act on the spur of the moment.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. I am a steady thinker.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. I change where I live [I change residences].      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- |                                                                                                 |                          |                          |                          |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 22. I buy things on impulse.                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. I can only think about one problem at a time.                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. I change hobbies.                                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. I spend more than I earn.<br>[I spend or charge more than I earn]                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. I have outside thoughts when thinking.<br>[I often have extraneous thoughts when thinking]. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. I am more interested in the present than the future.                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. I am restless at lectures or talks.                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. I like puzzles.                                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. I plan for the future [I am future oriented].                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## EK 10. Eating Attitudes Test

Instructions: This is a screening measure to help you determine whether you might have an eating disorder that needs Professional attention. This screening measure is not designed to make a diagnosis of an eating disorder or take the place of a professional consultation. Please fill out the form below as accurately, honestly and completely as possible. There are no right or wrong answers. All of your responses are confidential.

| Check a response for each of the following statements:                                          | Always | Usually | Often | Sometimes | Rarely | Never |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|-------|-----------|--------|-------|
| 1. Like eating with other people.                                                               |        |         |       |           |        |       |
| 2. Prepare foods for others but do not eat what I cook.                                         |        |         |       |           |        |       |
| 3. Become anxious prior to eating.                                                              |        |         |       |           |        |       |
| 4. Am terrified about being overweight.                                                         |        |         |       |           |        |       |
| 5. Avoid eating when I am hungry.                                                               |        |         |       |           |        |       |
| 6. Find myself preoccupied with food.                                                           |        |         |       |           |        |       |
| 7. Have gone on eating binges where I feel that I may not be able to stop.                      |        |         |       |           |        |       |
| 8. Cut my food into small pieces.                                                               |        |         |       |           |        |       |
| 9. Aware of the calorie content of foods that I eat.                                            |        |         |       |           |        |       |
| 10. Particularly avoid foods with a high carbohydrate content (e.g. bread, potatoes, rice etc.) |        |         |       |           |        |       |
| 11. Feel bloated after meals.                                                                   |        |         |       |           |        |       |
| 12. Feel that others would prefer if I ate more.                                                |        |         |       |           |        |       |
| 13. Vomit after I have eaten.                                                                   |        |         |       |           |        |       |
| 14. Feel extremely guilty after eating.                                                         |        |         |       |           |        |       |
| 15. Am preoccupied with a desire to be thinner.                                                 |        |         |       |           |        |       |
| 16. Exercise strenuously to burn off calories.                                                  |        |         |       |           |        |       |
| 17. Weigh myself several times a day.                                                           |        |         |       |           |        |       |

|                                                               |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 18. Like my clothes to fit tightly.                           |  |  |  |  |  |  |
| 19. Enjoy eating meat.                                        |  |  |  |  |  |  |
| 20. Wake up early in the morning.                             |  |  |  |  |  |  |
| 21. Eat the same food day after day.                          |  |  |  |  |  |  |
| 22. Think about burning up calories when I exercise.          |  |  |  |  |  |  |
| 23. Have regular menstrual periods.                           |  |  |  |  |  |  |
| 24. Other people think that I am too thin.                    |  |  |  |  |  |  |
| 25. Am preoccupied with the thought of having fat on my body. |  |  |  |  |  |  |
| 26. Take longer than others to eat my meals.                  |  |  |  |  |  |  |
| 27. Enjoy eating at restaurants.                              |  |  |  |  |  |  |
| 28. Take laxatives.                                           |  |  |  |  |  |  |
| 29. Avoid foods with sugar in them.                           |  |  |  |  |  |  |
| 30. Eat diet foods.                                           |  |  |  |  |  |  |
| 31. Feel that food controls my life.                          |  |  |  |  |  |  |
| 32. Display self-control around food.                         |  |  |  |  |  |  |
| 33. Feel that others pressure me to eat.                      |  |  |  |  |  |  |
| 34. Give too much time and thought to food.                   |  |  |  |  |  |  |
| 35. Suffer from constipation.                                 |  |  |  |  |  |  |
| 36. Feel uncomfortable after eating sweets.                   |  |  |  |  |  |  |
| 37. Engage in dieting behaviour                               |  |  |  |  |  |  |
| 38. Like my stomach to be empty.                              |  |  |  |  |  |  |
| 39. Enjoy trying new rich foods.                              |  |  |  |  |  |  |
| 40. Have the impulse to vomit after meals.                    |  |  |  |  |  |  |

### **EK 11. The Rosenberg Self-esteem Scale**

Below is a list of statements dealing with your general feelings about yourself. Please indicate how strongly you agree or disagree with each statement.

1) I feel that I am a person of worth, at least on an equal plane with others.

a) Strongly Agree b) Agree c) Disagree d) Strongly Disagree

2) I feel that I have a number of good qualities.

a) Strongly Agree b) Agree c) Disagree d) Strongly Disagree

3) All in all, I am inclined to feel that I am a failure.

a) Strongly Agree b) Agree c) Disagree d) Strongly Disagree

4) I am able to do things as well as most other people.

a) Strongly Agree b) Agree c) Disagree d) Strongly Disagree

5) I feel I do not have much to be proud of.

a) Strongly Agree b) Agree c) Disagree d) Strongly Disagree

6) I take a positive attitude toward myself.

a) Strongly Agree b) Agree c) Disagree d) Strongly Disagree

7) On the whole, I am satisfied with myself.

a) Strongly Agree b) Agree c) Disagree d) Strongly Disagree

8) I wish I could have more respect for myself.

a) Strongly Agree b) Agree c) Disagree d) Strongly Disagree

9) I certainly feel useless at times.

a) Strongly Agree b) Agree c) Disagree d) Strongly Disagree

10) At times, I think I am no good at all.

a) Strongly Agree b) Agree c) Disagree d) Strongly Disagree



## Etik Kurul İzni

### NIŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU KARAR SURETİ

**Toplantı Tarihi :** 30.01.2023  
**Toplantının Yeri:** Nişantaşı Üniversitesi Toplantı Odası  
**Toplantı Sayı :** 2023/7  
**Toplantı Saati :** 14:00

**Gündem:**

**Gündem8.** Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji program öğrencisi Pırıl İpekçioğlu'nun yardımcı araştırmacı ve sorumlu araştırmacı Dr. Öğr. Üyesi Kader Bahayı'nın bulunduğu "Türk ve İngiliz Obezite Hastalarında Duygusal Zeka Düzeylerinin, Dürtüsellik, Yeme Tutumları ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin Karşılaştırılması" adlı çalışmasının görüşülmesi.

**Kararlar:**

**Karar8.** Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji program öğrencisi Pırıl İpekçioğlu'nun yardımcı araştırmacı ve sorumlu araştırmacı Dr. Öğr. Üyesi Kader Bahayı'nın bulunduğu "Türk ve İngiliz Obezite Hastalarında Duygusal Zeka Düzeylerinin, Dürtüsellik, Yeme Tutumları ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin Karşılaştırılması" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışmanın konu, amaç, yöntem, veri toplama araçları toplama araçları yönünden herhangi bir sakınca görülmemiştir. Çalışmaya onay verilmesi için ilgili kurumdan izin alınması şartıyla **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

## Hastane İzni

