



ARAŞTIRMA MAKALESİ

Türkiye ve KKTC'de Yaşayan Yetişkinlerde Aleksitimi, Duygusal Zekâ ve Psikolojik Belirtilerin Karşılaştırılması

Neslişah AKDENİZ, Yüksek Lisans Öğrencisi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Lefkoşa, KKTC, e-posta: neslisah_akdeniz@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7819-0142>

Yrd. Doç. Dr. Bingül SUBAŞI, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Lefkoşa, KKTC, e-posta: bingul.subasi@neu.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3633-622X>

Öz

Bu araştırma, 18 yaşına kadar Türkiye’de yaşamış olan ve 18 yaşına kadar Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde yaşamış olan bireylerin duygusal zekâ, aleksitimi ve psikolojik belirtilerini karşılaştırmayı amaçlamaktadır. Nedensel karşılaştırma modeliyle yürütülen çalışmanın evreni, Türkiye’de ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde yaşayan 18 yaş ve üzeri bireylerden oluşmaktadır. Örneklemi, 18 yaşına kadar yalnızca Türkiye’de ve yalnızca Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde yaşamış yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada her iki ülke için amaçsal örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Türkiye’den 393, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nden 388 olmak üzere toplam 781 gönüllü katılımcıdan elde edilen veriler Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri ile çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Bulgulara göre Türkiye örnekleminde duygusal zekâ daha yüksek, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti örnekleminde ise Aleksitimi ve Kısa Semptom Envanteri toplam puanları Türkiye örnekleminde kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Duygusal zekâ her iki grupta aleksitimi ve psikolojik belirtilerle negatif, aleksitimi ise psikolojik belirtilerle pozitif ilişki göstermiştir. Bu sonuçlar, her iki toplumdaki yetişkinlerin ruh sağlığını korumak adına duygusal zekâ becerilerini destekleyen yapılandırılmış psikoeğitim programlarının yaygınlaştırılması gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, Anksiyete, Kültürlerarası, Psikolojik Belirtiler.

Makale Gönderme Tarihi: 07.03.2026

Makale Kabul Tarihi: 04.08.2026

Önerilen Atıf:

Akdeniz, N. ve Subaşı, B. (2026). Türkiye ve KKTC'de Yaşayan Yetişkinlerde Aleksitimi, Duygusal Zekâ ve Psikolojik Belirtilerin Karşılaştırılması, *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 9(8): 465-486.



Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences

2026, 9(8): 465-486. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2026.1674>

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org



RESEARCH PAPER

Comparison of Alexithymia, Emotional Intelligence, and Psychological Symptoms Among Adults Living in Turkey and the Turkish Republic of Northern Cyprus

Neslişah AKDENİZ, MSc. Student, Yakın Doğu University, Institute of Graduate Programs, Nicosia, TRNC, e-mail: neslisah_akdeniz@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7819-0142>

Assistant Prof. Dr. Bingül SUBAŞI, Yakın Doğu University, Faculty of Arts and Sciences, Nicosia, TRNC, e-mail: bingul.subasi@neu.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3633-622X>

Abstract

This study aims to compare the emotional intelligence, alexithymia, and psychological symptoms of individuals who lived in Turkey until the age of 18 and those who lived in the Turkish Republic of Northern Cyprus until the age of 18. The study, conducted using a causal comparative model, includes individuals aged 18 and over living in both Turkey and the Turkish Republic of Northern Cyprus. The sample consists of adults who lived only in Turkey and only in the Turkish Republic of Northern Cyprus until the age of 18. Criterion sampling, a type of purposive sampling, was used for both countries. Data were collected online from a total of 781 volunteer participants (393 from Turkey and 388 from the Turkish Republic of Northern Cyprus) using a Socio-Demographic Information Form, the Toronto Alexithymia Scale, the Schutte Emotional Intelligence Scale, and the Brief Symptom Inventory. The findings indicate that emotional intelligence was higher in the Turkish sample, while alexithymia and total scores on the Brief Symptom Inventory were higher in the Turkish Republic of Northern Cyprus sample compared to the Turkish sample. Emotional intelligence showed a negative correlation with alexithymia and psychological symptoms in both groups, while alexithymia showed a positive correlation with psychological symptoms. These results indicate that structured psychoeducational programs that support emotional intelligence skills should be widely implemented to protect the mental health of adults in both societies.

Keywords: Alexithymia, Anxiety, Cross-Cultural, Psychological Symptom

Received: 07.03.2026

Accepted: 04.08.2026

Suggested Citation:

Akdeniz, N. and Subaşı, B. (2026). Comparison of Alexithymia, Emotional Intelligence, and Psychological Symptoms Among Adults Living in Turkey and the Turkish Republic of Northern Cyprus, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 9(8): 465-486.

GİRİŞ

İnsan doğası gereği sosyal bir varlık olup, duygu temelli iletişim bu sosyal yapının en önemli unsurlarından birini oluşturmaktadır. Duygular, bireylerin yaşam deneyimlerini algılamasında, anlamlandırmasında ve bu deneyimleri ifade etmesinde temel bir rol oynamaktadır (Uslu ve Gizir, 2019). Ancak bu süreç, her bireyde aynı yeterlilikle işlememekte, bazı bireylerde duyguların tanımlanması ve ifade edilmesinde güçlükler ortaya çıkabilmektedir (Reis da Silva, 2022).

Duyguların algılanması, düzenlenmesi ve psikolojik belirtilerin dışavurumu, yalnızca bireysel yetkinliklerle değil içinde yaşanılan kültürel bağlamın da bir sonucu olarak görülmektedir (Alparslan, 2025; Çetin ve Varma, 2021; Pugh vd., 2021). Bu doğrultuda, çevresel koşullarla etkileşim halinde olan duygusal zekâ (DZ) ve aleksitimi düzeylerinde kültürel temelli farklılıklar ortaya çıkabilmektedir (Huggins vd., 2023; Şenol, 2022; Üzümlü, 2022; Yazıcıoğlu, 2018).

Aleksitimi, bireyin duygularını tanıma ve ifade etmede yaşadığı belirgin zorlukları tanımlamayan psikolojik bir kavram iken duygusal zekâ, bu duyguları anlama, düzenleme ve etkin kullanma yetkinliğini ifade eder (Hatipoğlu ve Akduman, 2025; Kerman, 2021; Koçak, 2002). Bireylerin duygusal zekâ gelişimleri ile bu gelişim altındaki becerilerin kültürün örtük perspektifine göre farklılaştığı belirtilmektedir (Pathak ve Muralidharan, 2020). Psikolojik belirtiler, bireyin duygusal ve bilişsel işleyişinde ortaya çıkan sorunların iş ve sosyal yaşantısındaki işlevselliğini olumsuz yönde etkilemesi şeklinde tanımlanmaktadır (Apa, 2022). Belirti, bireyin duyumu ve algısını içeren subjektif deneyim olarak ifade edilmektedir (Ogden, 2003). Psikolojik belirtiler, klinik açıdan duygu düzenleme, davranış ve biliş gibi alanlarda önemli rahatsızlıklar yaşanması durumudur. Bu belirtilerin ortaya çıkışı ve şiddeti, bireylerin duygusal farkındalık düzeyi, duygu düzenleme becerileri ve sosyal-kültürel bağlamlarıyla yakından ilişkilidir (Kuzucu vd., 2020; Bayraktarlı ve Kılıç, 2022). Bu çalışmada psikolojik belirtiler Kısa Semptom Envanterindeki somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, hostile, paranoid düşünce ve psikotizm boyutlarıyla ele alınmaktadır.

Bireyin davranışlarını yönlendirme, iletişim kurma ve duygularını ifade etme biçimini öğrendiği ilk sosyalleşme alanı aile ortamıdır. Sosyokültürel öğrenme modeli de bireylerin duygusal davranışlarını ve ifade biçimlerini, aile ve sosyal çevrede gözlemlenen örüntüleri taklit ederek kazandıklarını savunur (LoBue, 2021). Her ne kadar Erikson gelişimin yaşam boyu sürdüğünü belirtse de bebeklikten ergenliğe uzanan erken dönemler, sosyokültürel öğrenmelerin içselleştirildiği ve duygusal kimlik gelişiminin şekillendiği en önemli dönüm noktalarıdır (Atak, 2011; Özdemir vd., 2012).

Bu doğrultuda, benzer kökenlere sahip olsalar bile farklı kültürel ve sosyoekonomik ortamlarda şekillenen toplumların karşılaştırılması, kültürel bağlamın bireysel psikoloji üzerindeki etkisini anlamak açısından kritiktir çünkü her toplumun kendine özgü değer sistemi ve sosyal yapıları, bireylerin duygu düzenleme becerileri üzerinde belirleyici rol oynayabilmektedir (Aka, 2023). Bu bağlamda Türkiye Cumhuriyeti (TC) ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (KKTC), tarihsel, etnik ve dilsel yakınlıklarına rağmen sosyal, ekonomik ve kültürel açılardan farklılaşan iki yapı sergilemektedir (Melisa, 2024; Cihan, 2025). Türkiye, geniş yüzölçümü, nüfus yoğunluğu ve karmaşık sosyoekonomik yapısıyla bireylerde rekabetçi, performans ve başarı odaklı bir kültürel yapı sunmaktadır (Şah ve Şah, 2022). Buna karşın KKTC, küçük ölçekli toplumsal yapısı ve sınırlı kaynaklara dayalı ekonomisiyle topluluk içi ilişkileri önceleyen bir atmosfer barındırmaktadır (Özmen ve Özmen, 2018). Bu yapısal farklılıklar, bireylerin sosyal çevreye uyum biçimleri, duygu düzenleme stratejileri ve psikolojik zorlanmalara karşı verdikleri tepkiler üzerinde etkili

olabildiği gibi gelecek algısı, ekonomik istikrar beklentisi ve sosyal güven duyguları üzerinde de olumsuz etkilere neden olabilmektedir (Gökçe, 2022; Melisa, 2024).

Alanyazında Türkiye ve KKTC toplumlarının psikolojik yapılarını karşılaştıran sınırlı sayıda araştırma bulunması ve özellikle yetişkinlerde aleksitimi, duygusal zekâ ile psikolojik belirtiler değişkenlerini bir arada ele alan ampirik bir çalışmaya rastlanmamış olması bu araştırmanın özgün değerini ortaya koyarak literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde yaşayan yetişkinlerin duygusal zekâ, aleksitimi ve psikolojik belirti düzeylerini karşılaştırmalı olarak incelenmesidir.

LİTERATÜR

Aleksitimi Kavramı

İlk olarak Sifneos (1973) tarafından ortaya çıkan ve köken olarak Yunanca ele alınan aleksitimi, “duyguları ifade etmede yetersizlik/sözcük eksikliği” anlamına gelmektedir (De Berardis vd., 2020). Aleksitimi terimi ilk olarak psikosomatik hastalar için kullanılmaya başlanmıştır (Yeşilkanat, 2022). Fakat zamanla sağlıklı kişilerde de görülmesi üzerine kişilik özelliği olarak ele alınmaya başlanmıştır (Preece vd., 2023). Aleksitimik bireylerin en belirgin özelliği, duygularının farkında olup bunları dile getirmekte güçlük çekmeleridir (Nam vd., 2020). Aleksitiminin gelişiminde etkili olan etiyolojik faktörler hem biyolojik hem de sosyokültürel boyutlarıyla ele alınabilmektedir (Kulaoğlu, 2025). Aleksitimi düzeyinin artması, bireylerin depresyon, anksiyete, öfke, somatizasyon ve olumsuz benlik algısı gibi çeşitli psikolojik belirtileri daha yoğun yaşamasıyla ilişkilendirilmektedir (Sun vd., 2024). Mevcut bulgular bütüncül olarak değerlendirildiğinde, aleksitiminin psikolojik belirtileri artıran önemli bir duygusal risk faktörü olduğu görülmektedir (Winterstein vd., 2024).

Duygusal Zekâ Kavramı

Duygusal zekâ (DZ), bireyin kendi duygularını ve diğerlerinin duygularını anlama, tanıma, düzenleme ve bu duygusal bilgileri düşünsel süreçlerde etkin biçimde kullanabilme kapasitesidir (Norris-Nicholas vd., 2025). Howard Gardner’in (1983) çoklu zekâ kuramı, zekânın yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal bileşenleri de içerdiğini ortaya koyarak duygusal zekâ kavramının gelişimine öncülük etmiştir (Cavas ve Cavas, 2020). Güncel araştırmalar, duygusal zekânın bireyin yaşam doyumu, sosyal ilişkiler, psikolojik sağlamlık ve ruh sağlığı üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir (Kartol vd., 2024). Duygusal zekâyâ sahip bireyler, duygularını etkili biçimde düzenleyebilir, empati kurabilir ve stresli durumlarda daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirebilirler. Bu beceriler doğuştan sabit olmayıp, öğrenme yoluyla geliştirilebilen dinamik süreçlerdir (Delhom vd., 2020).

Psikolojik Belirtiler

Çok boyutlu bir yapı olan psikolojik belirtiler, bireyin duygusal, bilişsel ve bedensel işleyişindeki uyumsuzluk örüntülerini içermektedir (Yıldız ve Yüksel, 2024). Bu belirtilerden depresyon çökkün duygu durumu, ilgi kaybı ve enerji azalmasıyla günlük işlevselliği zayıflatmaktadır (Kabadayı, 2024). Anksiyete artmış fizyolojik uyarılmışlık, sürekli kaygı ve güçlü tehdit algısıyla kendini gösterir (Ekici ve Özdel, 2024). Hostilite, kolay öfkelenme, tahammülsüzlük ve çatışmaya yatkınlık gibi tepkisel örüntüleri kapsayıp stresli çevrelerde sık gözlemlenirken somatizasyon duygusal sıkıntının fiziksel yakınmalarla dışa vurulmasıdır ve duygu düzenleme güçlüğü

yaşayanlarda daha belirgin görülebilmektedir (Kuzucu vd., 2020; Taşpınar, 2022). Olumsuz benlik algısı ise yetersizlik ve kusurluluk değerlendirmelerine dayanan bilişsel çarpıtmalarla psikolojik iyi oluşu zayıflatmaktadır (Akın ve Nonnar, 2025). Literatür, bu belirtilerin yalnızca içsel süreçlerden değil sosyal çevre, kültürel normlar ve aile gibi bağlamsal faktörlerin karşılıklı etkileşimiyle şekillenen dinamik birer ruh sağlığı göstergesi olduğunu göstermektedir (Halfon ve Coşkun, 2021; Uskul vd., 2023).

İlgili Araştırmalar

Türkiye’de yetişkinlerle yapılan bir çalışmada, aleksitimi düzeylerinin depresyon, anksiyete ve stres belirtileriyle pozitif ilişkili olduğu; bu ilişkinin duygu düzenleme ile yaşantısal kaçınma süreçleri üzerinden kısmen aracılıkla açıklandığı bulunmuştur. Bulgular, aleksitiminin psikolojik belirtilerin ortaya çıkışı ve sürdürülmesinde temel bir risk faktörü olduğunu göstermektedir (Taşpınar, 2022).

Çin’de yapılan karşılaştırmalı bir araştırmada, karantina sonrası başvuran bireylerin aleksitimi düzeylerinin karantina öncesine kıyasla anlamlı biçimde yükseldiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar, maske kullanımı ve sosyal kısıtlamalar gibi durumsal faktörlerin aleksitimi düzeylerini etkileyebileceğine ve kavramın yalnızca kalıtsal bir özellik olmadığına işaret etmektedir (Tang vd., 2020).

Türkiye ve KKTC’de üniversite okuyan öğrencilerin karşılaştırıldığı bir çalışmada Türkiye’deki öğrencilerin işlevsel başa çıkma stratejilerini daha sık kullandığı ve daha düşük psikolojik semptom seviyelerine sahip olduğu belirlenmiştir. KKTC’de okuyan öğrencilerin ise kaçınma stratejisi, depresyon, anksiyete, olumsuz benlik ve somatizasyon puanları daha yüksek bulunmuş olup bu durum yatkınlık ve kültür bağlamında yorumlanmıştır (Aydın, 2011).

Kültürlerarası bir çalışmada, Japon ve Birleşik Krallık kökenli yetişkinlerin duygusal öz-farkındalık düzeyleri karşılaştırılmış ve Japon katılımcıların Toronto Aleksitimi Ölçeği puanları anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, duyguların açıkça ifade edilmesini onaylamayan kolektivist toplum yapısının duygusal öz-farkındalığı azaltmasıyla ilişkilendirilmiştir (Huggins vd., 2023).

Boylamsal bir araştırmada, başlangıçta yüksek aleksitimi düzeyine sahip ergenlerin 7 ay sonra duygu düzenleme becerilerinde belirgin bir bozulma sergiledikleri; bu bozulmanın ise anksiyete, depresyon ve stres gibi psikolojik belirtileri artırdığı saptanmıştır. Bulgular, aleksitiminin ergenlikte psikolojik sağlık için önemli bir risk faktörü olduğunu ve müdahale çalışmalarında duygu düzenleme süreçlerinin hedeflenmesi gerektiğini göstermektedir (Brett vd., 2025).

Çok uluslu bir çalışmada, bireyci toplumlarda psikolojik sağlığı olumsuz etkileyen ruminasyon ve ifade bastırma gibi stratejilerin, kolektivist kültürlerde daha iyi ruh sağlığıyla ilişkili olduğu veya olumsuz bir etki yaratmadığı saptanmıştır. Kültürel farklılıkların özellikle ifade bastırma, sürekli düşünme, dikkat dağıtma ve kabullenmede yoğunlaştığı; duygusal destek aramanın ise tüm kültürlerde psikolojik sağlığı benzer şekilde desteklediği bulunmuştur (Tamir vd., 2024).

YÖNTEM

Bu araştırmada veriler, çevrim içi anket formu aracılığıyla Ocak 2025 ile Nisan 2025 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan nedensel karşılaştırma deseni kullanılmıştır. Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu’ndan 2024/1929

numarasıyla gerekli onay alınmış olup, katılımcılar bilgilendirilmiş onam formunu onayladıktan sonra çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır.

Örneklem

Çalışmanın örneklemini, çocukluk ve ergenlik dönemini (0–18 yaş) Türkiye’de geçirmiş bireyler ile çocukluk ve ergenlik dönemini (0–18 yaş) KKTC’de geçirmiş bireyler oluşturmuştur. Her iki örneklem grubu için de amaçsal örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada belirlenen ölçüt, psikososyal gelişim kuramları çerçevesinde değerlendirilerek bireyin çocukluk ve ergenlik dönemini (0–18 yaş) sadece Türkiye’de geçirmiş olması veya bireyin çocukluk ve ergenlik dönemini (0–18 yaş) sadece KKTC’de geçirmiş olması esas alınmıştır. Veriler KKTC örneklemini için %53,61 (n= 208) kadın, %46,39 (n= 180) erkek ve T.C. örneklemini için %65,39 (n= 257) kadın, %34,61 (n= 136) erkek olmak üzere toplamda 781 kişiden elde edilmiştir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, yalnızca Türkiye ve KKTC’de yaşayan 18 yaş ve üzeri bireylerle sınırlıdır. Çalışmada kullanılan ölçme araçları öz-bildirim temellidir. Bu durum sosyal istenirlik eğilimi ve öznel değerlendirme yanlılıkları nedeniyle verilerin nesnelliğini kısmen etkileyebilir. Çalışmada psikolojik belirtiler genel düzeyde incelenmiş olup, klinik tanı düzeyindeki ruhsal bozukluklarla doğrudan bir ilişki kurulmamıştır.

Ölçüm Araçları

Sosyo-demografik Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo-demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Kısa Semptom Envanteri, psikolojik belirtilerin ölçülmesi için ilk olarak Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Şahin ve Durak tarafından 1994’te yapılmıştır. Ölçek 53 maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. Depresyon, Anksiyete, Somatizasyon, Olumsuz benlik ve Hostilite olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında ölçeğin tümünden elde edilen iç tutarlılık katsayısı 0,95 olarak bulunurken alt ölçeklerin iç tutarlılıkları; depresyon 0,88, anksiyete 0,87, somatizasyon 0,75, olumsuz benlik 0,87, hostilite 0,76 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 0 ve 212 arasında değişmektedir. Puan artışı yaşanan semptomun şiddetinin artışı göstermektedir.

Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

Ölçek Schutte vd., tarafından 1998 yılında geliştirilmiştir. Austin vd., tarafından yapılan revizyon sonrasında ölçek 41 sorudan ve üç alt boyuttan oluşan yeni bir form kazanmıştır. Ölçeğin revize edilen 41 maddelik hali, 2011 yılında Tatar vd., tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,82 olarak bulunurken alt boyutları için

İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi 0,75, Duyguların Kullanımı 0,39 ve Duyguların Değerlendirmesi 0,76 olarak bulunmuştur.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Ölçek Bagby vd., tarafından 1994 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlama çalışması Güleç vd., tarafından 2009 yılında yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlaması 3 alt boyuttan ve 20 soru ve 5'li likert tipinden oluşmaktadır. Uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin, ölçek geneli iç tutarlılık katsayısı 0,78 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayıları Duygularını Tanımada Zorluk 0,80, Duyguları Söze Dökmede Zorluk 0,57, Dışa-Dönük Düşünme 0,63 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. KKTC ve T.C. Uyruklu Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımları

	KKTC		T.C.	
	n	%	n	%
Yaş Ortalaması (X)	33,79	—	37,99	—
Cinsiyet				
Kadın	208	53,61	257	65,39
Erkek	180	46,39	136	34,61
Yaş grubu				
29 ve altı	198	51,03	139	35,37
30-40 yaş	80	20,62	74	18,83
41 ve üstü	110	28,35	180	45,80
Eğitim durumu				
İlköğretim	37	9,54	28	7,12
Lise	97	25,00	32	8,14
Lisans/Önlisans	254	65,46	333	84,73
Gelir durumu				
Düşük	131	33,76	51	12,98
Orta	192	49,48	295	75,06
Yüksek	64	16,49	47	11,96

Tablo 1.'de KKTC ve T.C. uyruklu katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı için frekans analizi uygulanmıştır.

Tablo 1'e göre, KKTC uyruklu katılımcıların %53,61'i kadın, %46,39'u erkek; %51,03'ü 29 yaş ve altı, %20,62'si 30-40 yaş, %28,35'i 41 yaş ve üstü grubundadır. Eğitim düzeyinde %9,54'ü ilköğretim, %25,00'i lise, %65,46'sı lisans/önlisans; gelir düzeyinde ise %33,76'sı düşük, %49,48'i orta ve %16,49'u yüksek grupta yer almaktadır (yaş ortalaması: 33,79).

T.C. uyruklu katılımcıların ise %65,39'u kadın, %34,61'i erkek; %35,37'si 29 yaş ve altı, %18,83'ü 30-40 yaş, %45,80'i 41 yaş ve üstü grubundadır. Bu katılımcıların %7,12'si ilköğretim, %8,14'ü lise, %84,73'ü lisans/önlisans mezunuyken; %12,98'i düşük, %75,06'sı orta ve %11,96'sı yüksek gelir düzeyine sahiptir (yaş ortalaması: 37,99).

Tablo 2. KKTC ve T.C. Uyruklu Katılımcıların Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Grup	n	$\bar{x}$	s	t	p
DZ-İ	KKTC	388	41,64	6,38	-2,215	0,027*
	TC	393	42,52	4,55		
DZ -DK	KKTC	388	21,82	3,42	1,018	0,309
	TC	393	21,59	2,93		
DZ -DD	KKTC	388	33,40	6,93	-3,210	0,001*
	TC	393	34,76	4,67		
DZ -T	KKTC	387	150,41	21,36	-4,500	0,000*
	TC	393	156,16	13,51		

Not., DZ -İ=İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi, DZ -DK= Duyguların Kullanımı, DZ -DD=Duyguların Değerlendirilmesi, DZ -T=Schutte Duygusal Zeka Ölçeği-Toplam * $p<0,05$

Tablo 2'ye göre, T.C. uyruklu katılımcıların Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği toplam puanı ile iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların değerlendirilmesi alt ölçek puanları, KKTC uyruklu katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir ($p<0,05$).

Tablo 3. KKTC ve T.C. Uyruklu Katılımcıların Toronto Aleksitimi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Grup	n	$\bar{x}$	s	t	p
TAÖ-1	KKTC	387	19,36	4,98	11,852	0,000*
	TC	393	14,96	5,39		
TAÖ-2	KKTC	387	14,42	3,62	11,511	0,000*
	TC	393	11,58	3,28		
TAÖ-3	KKTC	387	23,37	3,42	7,568	0,000*
	TC	393	21,47	3,62		
TAÖ-T	KKTC	385	57,16	9,33	13,361	0,000*
	TC	393	48,00	9,78		

Not. TAÖ-1=Duyguları tanımada zorluğu, TAÖ-2=Duyguları ifade etmekte zorluğu, TAÖ-3=Dışa vuruk düşünce, TAÖ-T=Toronto Aleksitimi Ölçeği-Toplam, * $p<0,05$

Tablo 3'e göre, KKTC uyruklu katılımcıların Toronto Aleksitimi Ölçeği toplamından, duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu ve dışa vuruk düşünce alt ölçeklerinden aldıkları puanlar T.C. uyruklulardan fazladır.

Tablo 4. KKTC ve T.C. Uyruklu Katılımcıların Kısa Semptom Envanteri puanlarının karşılaştırılması

	Grup	n	$\bar{x}$	s	t	p
Ank	KKTC	388	1,72	0,68	16,189	0,000*
	TC	393	0,92	0,70		
Depr	KKTC	388	1,83	0,64	11,448	0,000*
	TC	393	1,23	0,80		
Benlik	KKTC	388	1,70	0,68	14,156	0,000*
	TC	393	0,97	0,75		
Som	KKTC	388	1,53	0,72	15,649	0,000*
	TC	393	0,76	0,65		
Host	KKTC	388	1,73	0,63	9,464	0,000*
	TC	393	1,24	0,78		
KSE-T	KKTC	388	1,70	0,59	15,300	0,000*
	TC	393	1,01	0,67		

Not. Ank=KSE-Anksiyete, Depr=KSE-Depresyon, Benlik=KSE-Olumsuz Benlik, Som=KSE-Somatizasyon, Host=KSE-Hostilitte, KSE-T=Kısa Semptom Envanteri-Toplam, * $p<0,05$

Tablo 4.'e göre KKTC uyruklu olan katılımcıların Kısa Semptom Envanteri toplam ve tüm alt ölçek puanları T.C. uyruklulardan fazladır.

Tablo 5. T.C. Uyruklu Katılımcıların Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri Puanlarının Arasındaki İlişkiler

	DZ-İ	DZ-DK	DZ-DD	DZ-T	TAÖ-1	TAÖ-2	TAÖ-3	TAÖ-T	ANK	DEP	Benlik	SOM	HOS	KSE-T
1	1	.194* (.000)	.407* (.000)	.767* (.000)	-.299* (.000)	-.289* (.000)	-.171* (.001)	-.325* (.000)	-.289* (.000)	-.289* (.000)	-.287* (.000)	-.225* (.000)	-.258 (.000)	-.302* (.000)
2		1	.263* (.000)	.518* (.000)	-.183* (.001)	-.122* (.016)	-.094* (.063)	-.121* (.016)	.013 (.799)	.027 (.596)	.063 (.215)	.225 (.544)	-.024 (.629)	.029 (.564)
3			1	.761* (.000)	-.433* (.000)	-.393* (.000)	-.260* (.000)	-.466* (.000)	-.328* (.000)	-.255* (.000)	-.298* (.000)	-.238* (.000)	-.235 (.000)	-.305* (.000)
4				1	-.425* (.000)	-.432* (.000)	-.308* (.000)	-.493* (.000)	-.299* (.000)	-.261* (.000)	-.279* (.000)	-.245 (.000)	-.268 (.000)	-.299* (.000)
5					1	.697* (.000)	.261* (.000)	.881* (.000)	.642* (.000)	.633* (.000)	.634* (.000)	.592* (.000)	.583* (.000)	.685* (.000)
6						1	.338* (.000)	.844* (.000)	.438* (.000)	.407* (.000)	.441* (.000)	.383* (.000)	.402* (.000)	.460* (.000)
7							1	.627* (.000)	.118* (.020)	.058 (.252)	.128* (.011)	.091 (.071)	.183* (.000)	.120* (.017)
8								1	.544* (.000)	.507* (.000)	.544* (.000)	.488* (.000)	.524* (.000)	.576* (.000)
9									1	.840* (.000)	.866* (.000)	.780* (.000)	.781* (.000)	.953* (.000)
10										1	.819* (.000)	.720* (.000)	.727* (.000)	.925* (.000)
11											1	.705* (.000)	.740* (.000)	.928* (.000)
12												1	.662* (.000)	.842* (.000)
13													1	.845* (.000)
14														1

Not. Üst satırdaki değerler korelasyon katsayısını (r), parantez içindeki alt satır değerleri ise anlamlılık düzeyini (p) göstermektedir. Tabloda kullanılan kısaltmaların açık adları için sırasıyla bkz. Tablo 2, Tablo 3 ve Tablo 4.

Tablo 5. incelendiğinde T.C. uyruklu katılımcıların Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği toplamından ve tüm alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile Toronto Aleksitimi Ölçeğinin toplamından ve tüm alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar bulunmuştur ($p<0,05$). T.C. uyruklu katılımcıların Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği toplamından, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların değerlendirilmesi alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile Kısa Semptom Envanteri toplamından ve tüm alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif korelasyonlar bulunmuştur. Araştırmada yer alan T.C. uyruklu katılımcıların Kısa Semptom Envanteri toplamından ve tüm alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile Toronto Aleksitimi Ölçeğinin toplamından ve tüm alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 6. KKTC Uyruklu Katılımcıların Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri Puanlarının Arasındaki İlişkiler

	DZ-İ	DZ-DK	DZ-DD	DZ-T	TAÖ-1	TAÖ-2	TAÖ-3	TAÖ-T	ANK	DEP	Benlik	SOM	HOS	KSE-T
1	1	.472* (.000)	.630* (.000)	.866* (.000)	-.286* (.000)	-.350* (.000)	-.179* (.000)	-.355* (.000)	-.053 (.294)	-.120 (.018)	-.150 (.003)	-.001 (.983)	-.058 (.255)	-.095 (.060)
2		1	.629* (.000)	.691* (.000)	-.292* (.000)	-.328* (.000)	-.171* (.001)	-.346* (.000)	.012 (.821)	-.006 (.899)	-.091 (.074)	.152 (.003)	-.001 (.986)	.009 (.867)
3			1	.854* (.000)	-.500* (.000)	-.533* (.000)	-.191* (.000)	-.545* (.000)	-.148 (.003)	-.151 (.003)	-.202* (.000)	.082 (.106)	-.001 (.986)	-.112 (.027)
4				1	-.443* (.000)	-.501* (.000)	-.255* (.000)	-.526* (.000)	-.129 (.011)	-.149 (.003)	-.215* (.000)	.035 (.493)	-.050 (.328)	-.130 (.011)
5					1	.650* (.000)	.225* (.000)	.870* (.000)	.570* (.000)	.539* (.000)	.560* (.000)	.373* (.000)	.416* (.000)	.569* (.000)
6						1	.247* (.000)	.827* (.000)	.398* (.000)	.381* (.000)	.422* (.000)	.207* (.000)	.291* (.000)	.397* (.000)
7							1	.584* (.000)	.178* (.000)	.163* (.001)	.207* (.000)	.148 (.004)	.157* (.002)	.197* (.000)
8								1	.526* (.000)	.497* (.000)	.540* (.000)	.335* (.000)	.393* (.000)	.532* (.000)
9									1	.773* (.000)	.819* (.000)	.719* (.000)	.658* (.000)	.921* (.000)
10										1	.786* (.000)	.683* (.000)	.659* (.000)	.901* (.000)
11											1	.634* (.000)	.692* (.000)	.911* (.000)
12												1	.626* (.000)	.832* (.000)
13													1	.793* (.000)
14														1

Not. Üst satırdaki değerler korelasyon katsayısını (r), parantez içindeki alt satır değerleri ise anlamlılık düzeyini (p) göstermektedir. Tabloda kullanılan kısaltmaların açık adları için sırasıyla bkz. Tablo 2, Tablo 3 ve Tablo 4.

Tablo 6. incelendiğinde KKTC uyruklu katılımcıların Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ile Toronto Aleksitimi Ölçeğinin toplam ve tüm alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). Duygusal zekâ toplam puanı ile iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların değerlendirilmesi alt ölçekleri Kısa Semptom Envanterinin depresyon ve anksiyete puanlarıyla negatif yönlü anlamlı korelasyonlar göstermiştir ($p<0,05$).

KKTC uyruklu katılımcıların Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinin duyguların kullanımı alt ölçeği ile Kısa Semptom Envanterinin somatizasyon alt ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar bulunmuştur ($p<0,05$). KKTC uyruklu katılımcıların Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinin duyguların değerlendirilmesi alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile Kısa Semptom Envanterinin toplamından anksiyete ve depresyon alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar bulunmuştur ($p<0,05$). KKTC uyruklu katılımcıların Kısa Semptom Envanteri toplamından ve tüm alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile Toronto Aleksitimi Ölçeğinin toplamından ve tüm alt

ölçeklerinden aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar bulunmuştur ($p<0,05$).

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmadan elde edilen bulgular bütüncül olarak değerlendirildiğinde, duygusal zekâ, aleksitimi ve psikolojik belirtilerin hem T.C. hem de KKTC örneklemelerinde benzer sosyo-demografik örüntüler sergilediği görülmüştür.

Cinsiyete ilişkin bulgular, her iki örnekleme de kadınların duyguların kullanımı alt ölçeğinde erkeklerden daha yüksek puan aldığını göstermektedir. Literatüre bakıldığında DZ ölçek genelinde ve duyguların kullanımı alt boyutlarında kadınların erkeklere göre daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur (Yılmaz, 2020). Erkeklerin ise dışa vuruk düşünce alt ölçeğinde kadınlara kıyasla daha yüksek puanlar alması, erkeklerin duygusal deneyimlere daha çok dışsal, somut ve işlevsel bir bilişsel çerçeveden yaklaşma eğiliminde olduklarını düşündürmektedir. Moriguchi vd., (2007) çalışmasında, erkeklerin aleksitiminin özellikle bilişsel bileşeni olan dışa vuruk düşünce boyutunda daha yüksek düzeyler sergilediği belirtilmiştir.

KKTC uyruklu katılımcılarda olumsuz benlik alt boyutunda erkek katılımcılar kadınlara kıyasla daha yüksek puan almıştır. Türkiye örnekleminde erkek katılımcılar olumsuz benlik, anksiyete, depresyon ve somatizasyon puanlarında kadınlara göre daha yüksek puan almıştır. Bulgular, erkeklerin duygusal sıkıntılarını sözel olarak ifade etmek yerine yoğun içsel gerilim ve somatik belirtiler üzerinden deneyimleme eğiliminde düşündürmektedir. Erkeklerin aleksitimi dışa vuruk düşünce alt boyutundan aldıkları puanların kadınlara göre daha yüksek olduğu düşünüldüğünde aleksitiminin erkeklerde psikolojik belirtileri etkilediği düşünülmektedir. Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada aleksitiminin depresyon, anksiyete ve somatizasyon ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği saptanmıştır (Bilge ve Bilge, 2021).

T.C. uyruklu katılımcılarda 29 yaş ve altındaki yetişkinlerin DZ puanlarının diğer yaş gruplarına göre daha düşük olduğu belirlenmiş iken KKTC uyruklu katılımcıların DZ puanlarında yaş grubuna göre istatistiki açıdan önemli farklılık bulunamamıştır. Ergin, vd., (1999) tarafından, liseli ergenler üzerinde yapılan araştırmada 15 yaşındakilerin DZ puanlarının 16 ve 17 yaşındaki öğrencilerden daha düşük olduğu, Mayer'in (2001) gerçekleştirdiği bir çalışmada duygusal zeka puanında 18-21 yaş grubundaki öğrencilerin 13-16 yaş grubundaki öğrencilerden daha yüksek puanlar aldıklarını saptamıştır. İsmen tarafından (2001), 255 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada ise duygusal zeka puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre DZ puanlarında yaşa göre farklı sonuçlar elde edilebildiği görülmektedir. Candan ve Yalçın'ın (2018) çalışmasında, sosyal-duygusal öğrenme becerilerinin yaşa bağlı biyolojik gelişimden ziyade sosyal ilişki deneyimleri, çevresel etkileşimler ve öğrenilmiş davranışlarla şekillendiği belirtilmiştir. Bu bulgu, duygusal becerilerin yaşa göre otomatik olarak artmadığı aksine sosyal çevre ve deneyimlere bağlı olarak geliştiğini göstermektedir. Bu nedenle araştırmamızda KKTC uyruklu katılımcıların duygusal zekâ puanlarının yaşa göre anlamlı biçimde farklılaşmamasının, sosyal öğrenme temelli bu yaklaşım ile uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Aleksitimi bileşenleri yaş grupları arasında farklı örüntüler sergilemiştir. T.C. uyruklu 29 yaş ve altındaki katılımcıların TAÖ toplamından, duygularını tanıma zorluğu ve duygularını ifade etme zorluğu alt ölçeklerinden aldıkları puanlar diğer katılımcılardan fazladır. Ayrıca T.C. uyruklu 30-40 yaş grubundaki katılımcıların TAÖ toplamından ve dışa vuruk düşünce alt ölçeğinden aldıkları puanlar 41 yaş ve üstü grubundaki katılımcılardan fazladır. Taşpınar (2022) tarafından

yapılan bir araştırmada duygularını tanıma zorluğu ile yaş arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Çalışkan (2025), çalışmasında aleksitimi toplam puanları arasında yaşa göre anlamlı bir fark belirlenmezken duygularını tanıma zorluğu alt boyutunun yaş ile negatif yönde bir ilişki gösterdiği saptanmıştır. Arslantürk (2026) tarafından psikiyatri hemşireleri üzerine yapılan çalışmada yaş arttıkça aleksitimi puanlarının azaldığı belirlenmiştir. Ancak bazı çalışmalarda yaş ile aleksitimi değişkenleri arasında farklı bulgular bulunmuştur. Örneğin; Bilgili (2025) çalışmasında yaygın anksiyete bozukluğu tanısı alan 130 kişilik çalışma grubunda 65 yaş ve üzerinde olan hastaların duygularını tanıma güçlüğü puanlarının 41-64 yaş grubundaki hastalara göre daha yüksek bulunduğu belirlenmiştir.

KKTC uyruklu katılımcılarda 30-40 yaş grubundaki katılımcıların duyguları tanıma zorluğu düzeylerinin 41 yaş ve üzeri gruba kıyasla daha yüksek olduğu, 41 yaş ve üzeri katılımcıların ise dışa vuruk düşünce puanlarının 29 yaş ve altı gruptan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, duygusal işleme süreçlerinin yaşla birlikte farklı yönlerde değişebildiğini göstermektedir. Corroero vd., (2024), aleksitiminin bazı alt boyutlarının yaşla birlikte farklılaşabildiğini ve özellikle dışa vuruk düşünce eğiliminin ileri yaş gruplarında artış gösterebildiğini belirtmiştir. Bilgili (2025) çalışmasında 65 yaş ve üzerinde olan hastaların dışa vuruk düşünce alt boyutunda daha genç yaş grubundaki hastalara göre daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Çalışkan (2025), çalışmasında dışa vuruk düşünce alt boyutunda 35-39 yaş grubu puanlarının daha genç yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde yüksek puan aldıkları belirlenmiştir. Mevcut araştırma bulguları ve literatürde yer alan çalışmalar değerlendirildiğinde yaşanan deneyimler, toplumsal ve kültürel beklentiler doğrultusunda yaşamın farklı dönemlerinde artma ve azalmaların yaşanabileceği dolayısıyla aleksitiminin yaşa göre farklı bulgular ortaya çıkarabileceği düşünülmektedir.

Yaş değişkenine ilişkin bulgular, T.C. uyruklu katılımcılarda 29 yaş ve altındaki yetişkinlerin KSE toplam ve tüm alt ölçek puanlarında daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir. T.C. uyruklu katılımcılarda genç yetişkinlerin daha yüksek puan almaları Özel vd., (2020) 'nin genç yetişkinlerin KSE puanlarında yüksek ruhsal belirti sıklığı rapor eden araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Benzer şekilde Taşpınar tarafından 2022 yılında yapılan yaşları 18-79 arasında değişen 453 katılımcıdan oluşan bir araştırma bulgusuna göre, 18-25 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin KSE tüm alt ölçek puanlarında diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek puan aldıkları belirtilmiştir. Bu durum, Türkiye'deki genç yetişkin popülasyonunun eğitim, gelecek beklentisi, iş bulma kaygısı ve ekonomik belirsizlikler gibi yoğun psikososyal stresörlere maruz kalmasıyla açıklanabilir. KKTC uyruklu katılımcıların KSE puanlarında yaş grubuna göre istatistiki açıdan önemli farklılık bulunamamıştır. Bu bulgu, literatürde yaşa göre psikolojik belirti düzeylerinde herhangi bir farklılık bulunmadığını rapor eden Çiftçi (2023)'nin çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. KKTC örneğinde yaşın bir fark yaratmaması iki toplum arasındaki sosyo-kültürel yapı, yaşam standartları, algılanan gelecek güvencesi veya aile içi destek mekanizmalarının genç yetişkinler üzerindeki etkisinin farklı olmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, kronolojik yaşın psikolojik semptomlar üzerindeki etkisi homojen olmayıp, bireylerin içinde yaşadıkları sosyo-politik ve coğrafi çevreye göre değişkenlik gösterebilmektedir.

Gelir düzeyine göre elde edilen bulgular, her iki örnekleme de düşük gelir grubundaki bireylerin aleksitimi puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Düşük gelirli katılımcıların daha yüksek aleksitimi düzeyleri sergilemesi, sosyoekonomik dezavantajların duygusal farkındalık ve içsel duyguları ayırt etme becerilerini olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Düşük gelir düzeyinin kronik stres, sınırlı psikososyal kaynaklar ve artan yaşam yükleriyle ilişkili olması, bireylerin duygularını tanıma ve anlamlandırma süreçlerini zorlaştırabilmektedir. Bu bulgu,

sosyoekonomik yoksunluğun aleksitimi düzeylerini artırabildiğini ortaya koyan güncel çalışmalarla uyumludur (Parker vd., 1989; Salminen vd., 1999; Şibka ve Duman, 2022).

T.C. uyruklu düşük gelirli katılımcıların Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği toplam puanlarının ve özellikle Duyguların Değerlendirilmesi alt ölçeğinin, yüksek gelir grubuna kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulguya göre, literatürde gelir düzeyinin duygusal işleme süreçleri üzerindeki etkisini ortaya koyan çalışmalarla tutarlıdır. Güncel araştırmalar, ekonomik yetersizliklerin bireylerin duygusal farkındalık ve duygu değerlendirme becerilerini olumsuz etkileyebildiğini çünkü düşük gelir grubunun kronik stres, belirsizlik ve yaşam yükleri nedeniyle duygusal düzenleme kaynaklarının daha sınırlı olduğunu belirtmektedir (Akkuzu ve Bilican, 2025). KKTC uyruklu katılımcıların gelir düzeyine göre duygusal zekâ puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürdeki bazı araştırmalar bu sonucu destekler niteliktedir (Karademir vd., 2010; Öksüz ve Yayıcı, 2024). Karabulut (2014) tarafından yapılan bir araştırmada duygusal zekânın bazı alt boyutlarının aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı fakat bazı alt boyutlarının aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. KKTC örnekleminde duygusal zekâ puanlarının gelir düzeyinden etkilenmemesinin duygusal becerilerin bu örnekleme daha çok aile, kültürel yapı ve sosyal çevre tarafından şekillendiğini düşündürmektedir.

Katılımcılarda düşük gelir düzeyine sahip bireylerin KSE toplam ölçek puanları ile anksiyete, depresyon ve hostilité alt ölçeklerinde istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların bulunması düşük gelir grubunun daha yüksek psikolojik belirti düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, sosyoekonomik dezavantajın ruh sağlığı üzerindeki etkisini vurgulayan güncel araştırmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Yılmaz ve Kara (2024) gelir düzeyi arttıkça ruh sağlığının iyileştiğini bildirmiştir. Benzer biçimde Eroğlu (2024), düşük gelir düzeyindeki katılımcıların depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Uluslararası literatürde de sosyoekonomik dezavantajın psikolojik belirti düzeylerini artırdığı, düşük gelir grubunda özellikle kaygı, öfke ve depresyonun daha yaygın görüldüğü ifade edilmektedir (Ridley vd., 2020).

Eğitim düzeyi açısından değerlendirildiğinde, aleksitimi puanlarının hem T.C. hem de KKTC örneklemlerinde düşük eğitim düzeyine sahip katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür. KKTC uyruklu katılımcılarda ilköğretim mezunlarının TAÖ toplam puanı, duygularını tanıma zorluğu ve dışı vuruk düşünce alt ölçeklerinde lisans/önlisans mezunlarına göre daha yüksek aldıkları belirlenmiştir. T.C. uyruklu katılımcılarda ise lise mezunlarının duyguları tanıma zorluğu puanlarının diğer eğitim düzeylerinden fazla olması, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme süreçlerinde eğitimin belirleyici bir etken olduğunu düşündürmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, düşük eğitim düzeyinin duygusal farkındalık ve duygu çözümleme kapasitesini sınırlayabildiğini ortaya koyan çalışmalarla uyumludur (Şibka ve Duman, 2022).

KKTC uyruklu katılımcılarda eğitim seviyesine göre duygusal zeka puanları arasında fark bulunamamıştır. T.C. uyruklu katılımcılarda duygusal zekâ puanları ve eğitim seviyesi arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Lisans/önlisans mezunlarının duyguların kullanımı alt ölçeğinde daha yüksek, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt ölçeğinde ise daha düşük puan alması, eğitimle birlikte duygusal becerilerin niteliğinin değişebileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu, Eskidemir (2020) tarafından yürütülen çalışmada, yüksek lisans düzeyindeki bireylerin duygusal zekâ puanlarının lisans öğrencilerinden daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmayla uyumlu olduğu görülmektedir. Buna karşın iyimserlik ve ruh halini düzenleme gibi boyutların eğitimle birlikte her zaman paralel biçimde artmadığı da bildirilmiştir.

T.C. uyruklu katılımcılarda eğitim düzeyine göre KSE puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. KKTC uyruklu katılımcılarda ise ilköğretim mezunlarının KSE toplam ve tüm alt ölçek puanlarının daha yüksek çıkması, eğitimin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu rolünü desteklemektedir. Bu durum, yüksek eğitim seviyesinin psikolojik belirtileri azalttığını, bilişsel-duygusal başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini göstermektedir (Çakıcı ve Batıgün, 2024). Bulgular, eğitim düzeyinin yükselmesiyle depresyon, kaygı ile genel psikolojik sıkıntı düzeylerinin azaldığını gösteren alanyazınla örtüşmektedir (Cengiz ve Peker, 2023).

KKTC uyruklu ve T.C. uyruklu katılımcıların Toronto Aleksitimi Ölçeği toplamından, duygularını tanıma zorluğu, duygularını ifade etme zorluğu ve dışa vuruk düşünce alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar vardır. KKTC uyruklu katılımcılarda aleksitimi toplam puanı ile tüm alt ölçek puanlarının T.C. uyruklu katılımcılara kıyasla daha yüksek olması ise küçük toplumlarda sosyal görünürlüğün yüksek olması nedeniyle bireylerin duygu dışavurumunun daha sınırlı olabileceğini gösteren çalışmayla uyumlu olduğu düşünülmektedir (Liu vd., 2025). Sheerha ve Kumbhare 2021 çalışmalarında duyguların ifade edilme biçimlerinde kültürel farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Türk kültüründe psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme süreçlerinde aile yapısı, kolektif değerler ve sosyal uyumun belirleyici olduğunu bildiren araştırmalar bulunmaktadır (Şencan ve Bingöl, 2024). Araştırma bulgusuna göre, KKTC uyruklu katılımcıların aleksitimi toplam puanları ile tüm alt ölçeklerde daha yüksek puanlar alması, bu grupta duygusal işleme süreçlerinde daha belirgin zorluklar bulunabileceğini göstermektedir. KKTC, güçlü aile bağları, topluluk temelli sosyal ilişkiler ve küçük ölçekli toplum yapısı nedeniyle kolektivist eğilimli bir toplumsal yapı olarak değerlendirilebilir. Kolektivist yapıli toplumlarda duyguların bastırılması, ifade edilmemesi daha uygun görülürken toplumsal uyum sağlandığında öznel iyi oluşun arttığını gösteren KKTC ve T.C. örneklemelerini ele alan uluslararası çalışmayla uyumlu bulunmuştur (Kirchner-Hausler, 2023). Doğu kültürlerinde bireylerin duygularını bastırma ya da ifade etmekten kaçınma eğilimlerinin daha yüksek olduğu ve bu durumun aleksitimik özelliklerin gelişimine katkı sağladığı belirtilmiştir (Dion, 1996; Le vd., 2002). 2023 yılında Huggins vd., tarafından yapılan bir araştırma sonucuna göre aleksitiminin doğu toplumlarında daha yüksek olmasının nedenlerinden biri olarak duyguların açıklıkla ifade edilmemesi gereken kolektivist yapıli toplumların bireylerin duygusal öz-farkındalığını azaltmasıyla ilgili olabileceğini belirtmişlerdir. T.C. ve KKTC'nin benzer kültürel temellere sahip olması, ancak KKTC'nin küçük ölçekli ve daha ilişkisel bir toplumsal yapıya sahip bulunması bu çalışmada KKTC uyruklu katılımcılarda gözlenen daha yüksek aleksitimi düzeylerinin kültürel bağlamla ilişkili olabileceğini desteklemektedir.

Araştırma bulguları değerlendirildiğinde, KKTC ve T.C. uyruklu katılımcıların duygusal zekâ puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. T.C. uyruklu katılımcılarda duygusal zekâ toplam puanı ile iyimserlik/ruh hâlinin düzenlenmesi ve duyguların değerlendirilmesi alt ölçeklerinin KKTC uyruklu katılımcılara göre daha yüksek olması kültürel yapının duygusal işleme becerilerini etkilediği düşünülmektedir. Bireylerin duygusal zekâ gelişimi, duygularını tanıma ve ifade etme becerileri (aleksitimi) ile psikolojik belirtilerle başa çıkma kapasiteleri farklı kültürel çevreye göre farklılaşabilmektedir (Chan vd., 2023; Pathak, 2020). Akdeniz toplumlarında duygu ifadesi ve sosyal destek ilişkilerinin kültürel normlarla şekillendiğini gösteren araştırmalar duygusal zekâ düzeylerinin topluluk yapısı, sosyal ilişkilerin niteliği ve kültürel beklentiler doğrultusunda farklılaşabileceğini vurgulamaktadır (Uskul vd., 2023).

KKTC uyruklu ve T.C. uyruklu katılımcıların Kısa Semptom Envanteri toplam ve tüm alt ölçek puanlarının arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar vardır. KKTC uyruklu katılımcılarda psikolojik belirti düzeylerinin KSE toplam ve alt ölçeklerinde T.C. uyruklu katılımcılarına kıyasla

daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, KKTC'nin kendine özgü sosyo-politik yapısı ve ekonomik izolasyonlarının bireyler üzerindeki kronik stresör etkisiyle açıklanabilir. Akdeniz bölgesinde yapılan ruh sağlığı araştırmaları, küçük ölçekli toplumlarda ekonomik stres, sosyal baskı, sınırlı kaynaklar ve geniş aile yapılarının psikolojik belirtileri artırabileceğini ortaya koymaktadır. Çakıcı vd., (2017) tarafından yapılan toplum taramasında da KKTC genelinde depresyon prevalansının yüksek olduğu ve bu durumun toplumsal stres faktörleriyle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu verileri destekler nitelikte Aydındoğan ve Meriç (2022), KKTC'deki ruh sağlığı profilini inceledikleri araştırmalarında siyasi belirsizliklerin, ekonomik izolasyonun ve sınırlı sosyal hareketliliğin bireylerin yaşam kalitesi üzerinde baskılayıcı bir unsur olduğunu, bu durumun ise psikolojik belirti yükünü artırdığını vurgulamaktadırlar. KKTC örneğinde gözlenen yüksek semptom seviyeleri, adadaki bireylerin maruz kaldığı toplumsal ve makro-ekonomik belirsizliklerin ruhsal bir yansıması olarak değerlendirilebilir.

KKTC uyruklu katılımcıların Schutte Duygusal Zeka Ölçeğinin toplamından ve iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların değerlendirilmesi tüm alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile Kısa Semptom Envanterinin depresyon alt ölçeğinden aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar saptanmıştır. KKTC uyruklu katılımcılarda Duyguların Kullanımı alt boyutu ile somatizasyon belirtileri arasındaki pozitif ilişki, duygusal süreçlerin bazı bireylerde bilişsel olarak değil, bedensel duyumlar üzerinden işlenebildiğine işaret etmektedir. DSM-5-TR, bedensel belirti bozukluklarında fiziksel duyumlara aşırı dikkat, semptomların tehdit olarak yorumlanması ve duygusal sıkıntının bedensel belirtilerle ifade edilmesi gibi örüntüleri pozitif belirtiler arasında tanımlamaktadır (APA, 2022). Güncel bulgular da duygusal farkındalık ve düzenleme güçlüklerinin somatik yakınmalarla yakından ilişkili olabileceğini gösterebilmektedir (Farhoumandi vd., 2022). Bu bağlamda çalışmamızda görülen pozitif korelasyon, duyguların kullanımına ilişkin yüksek puanların bazı bireylerde duygusal uyarılmanın bedensel olarak deneyimlenmesiyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Her iki örnekte de duygusal zekâ ile aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler saptanırken, aleksitimi ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler belirlenmiştir. Bulgular, duygusal zekâ düzeyi arttıkça bireylerin duygularını tanıma ve ifade etme güçlüklerinin azaldığını ve buna paralel olarak psikolojik belirti düzeylerinin düştüğünü göstermektedir. Duygusal zekânın stresle baş etme, duygu düzenleme ve sosyal destek kullanımında güçlendirici bir faktör olduğuna dair bulgular bu sonucu doğrulamaktadır (Valenti vd., 2021). Zayed vd., (2025) kültürlerarası çalışması duygusal zekânın, bireylerin yaşadığı psikolojik belirtileri ve ruhsal sıkıntıları anlamlı şekilde azaltan evrensel ve güçlü bir yordayıcı olduğunu ancak bu yordama gücünün ve koruyucu mekanizmaların işleyişinin bireyin içinde yetiştiği kültürel çevreye göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Preece vd., 2023 yılında yaptıkları bir çalışmada duygusal farkındalık ve duygu düzenleme becerileri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin karşılıklı ve anlamlı bir örüntü sergilediğini gösteren ve duygusal işleme güçlüklerinin, daha yüksek psikolojik belirti düzeyleriyle birlikte seyrettiğini gösteren güncel literatürle uyumludur. Buna karşılık, aleksitimi düzeyinin yükselmesi, anksiyete, depresyon ve genel psikolojik sıkıntıların artışıyla ilişkili bulunmuştur. 2023 yılında Fas'taki öğrenci örneğinde yürütülen bir çalışmada, duygusal zekâ ile aleksitimi puanları arasında anlamlı negatif korelasyonlar olduğu rapor edilmiştir (Gartani ve Zarhbouh, 2023). Bu örüntü, aleksitiminin psikopatolojiyle ilişkili bir alan olabileceğini vurgulayan güncel araştırmalarla örtüşmektedir. Epözdemir (2012) çalışmasında, çocukluk döneminde duyguların ifade edilmemesi ve bastırılması gerektiğini öğrenen çocukların ilerleyen yıllarda aleksitimik özellikler geliştirme ihtimalinin arttığı belirtilmektedir. Karaca vd., 2021 yılında yaptıkları bir çalışmada aleksitimi düzeylerinin, KSE ile ölçülen çeşitli psikolojik belirtilerle anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu ve aleksitiminin çocukluk travmaları ile yetişkin psikopatolojisi arasındaki

ilişkide aracı bir rol üstlendiğini belirtmiştir. Bu doğrultuda, araştırmamızdaki bulgular aleksitiminin yalnızca duygu farkındalığına ilişkin bir güçlük değil, aynı zamanda psikolojik belirtiler açısından da ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Gelecekteki araştırmaların, kültürün duygu işleme süreçlerine etkisini anlamak adına küçük toplumlarda daha heterojen ve geniş örneklemelerle yürütülmesi önerilmektedir. Klinik uygulamalarda, danışanların duygu düzenleme kapasitesini artırmak için aleksitimi bileşenlerini ve duygu-beden bağlantısını hedefleyen kısa süreli, yapılandırılmış bilişsel-davranışçı müdahalelerin kullanılması tavsiye edilmektedir. Son olarak, psikolojik belirti düzeyi yüksek olan genç yetişkin, erkek ve düşük gelirli risk gruplarına yönelik erken müdahale programlarının geliştirilmesinin koruyucu bir işlev göreceği belirtilmektedir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Destek Bilgisi: Herhangi bir kurum ve/veya kuruluştan destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Etik Onayı: Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazar(lar)ına aittir.

Etik Kurul Onayı: Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulundan 2024/1929 sayılı karar numarası ile izin alınmıştır.

Araştırmacıların Katkı Oranı: Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır

KAYNAKÇA

Aka, B. T. (2023). Duygu düzenlemenin kültürel boyutları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(3), 441-450.

Akdeniz Öksüz, M. ve Yayıcı, L. (2024). Duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumunun çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 10(17), 45-64.

Akkuzu, H., ve Bilican, F. I. (2025). Duygu düzenlemenin sosyodemografik değişkenler, depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkisi. *FSM İlmi Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (25), 293-322.

Akın, N., ve Onnar, N. (2025). Çocukluk Çağı Travmaları ve Kendilik Algısının Psikolojik İyi Oluş Üstündeki Etkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 12(2), 181-195.

Alparslan, K. (2025). Kültürün benlik üzerindeki etkisine yönelik bir değerlendirme. *İçtimaiyat*, 9(1), 145-158.

American Psychiatric Association. (2022). *DSM-5-TR: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.

Arslantürk, E. (2026). *Psikiyatri hemşirelerinde anksiyete, aleksitimi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki* (Tez No. 1003529) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 163-174.

Aydın, K. B. (2011). The Comparison of University Students in Turkey and Cyprus in Terms of Strategies for Coping with Stress and Psychological Symptoms. *TURAN-SAM*, 3(10), 27-40. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=476558>

- Aydınoğlu, A., and Meriç, M. (2022). The development of psychiatry in the Turkish Republic of Northern Cyprus from past to present. *Cyprus J Med Sci*, 7(5), 580-586.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., and Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I: Item selection and cross-validation of the factor structure. *J. Psychosom Res*, 38, 23-32.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., and Parker, J. D. A. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale: II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *J. Psychosom Res*, 38, 33-40.
- Bayraktarlı, E. N., ve Kılıç, N. (2022). Toplumsal cinsiyet, duygu düzenleme gücü ve psikolojik belirtiler arası ilişkide benlik kurgularının rolü. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, 10(25), 487-506.
- Bilge, Y., ve Bilge, Y. (2021). Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide savunma mekanizmaları ve içgörünün aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*. 5(1), 1-12.
- Brett, J. D., Zarei, M., Preece, D. A., Becerra, R., Gross, J. J., and Mazidi, M. (2025). How alexithymia increases mental health symptoms in adolescence: Longitudinal evidence for the mediating role of emotion regulation. *Affective Science*, 6, 428-437. <https://doi.org/10.1007/s42761-025-00318-9>
- Bilgili, B. E. (2025). *Yaygın anksiyete bozukluğu tanılı hastalarda yaşa göre aleksitimi düzeyleri ve sosyodemografik veriler ve klinik özelliklerle ilişkisi* (Tez No. 973906) [Tıpta uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Candan, K., ve Yalçın, A. F. (2018). Ergenlerin sosyal duygusal öğrenme becerilerinin sosyal ilişkilerle ilişkisi ve umut düzeyi ile ilişkisi. *OPUS International Journal of Society Research*, 9(16), 319-348. <https://doi.org/10.26466/opus.468698>
- Cavas, B., ve Cavas, P. (2020). Çoklu zekâ kuramı—Howard Gardner. *Bilim eğitiminde kuram ve pratik: Öğrenme kuramına giriş kılavuzu* (s. 405-418). Cham: Springer International Publishing.
- Cengiz, S., ve Peker, A. (2023). Deprem sonrası yetişkin bireylerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *TRT Akademi*, 8(18), 652-668.
- Chan, J., Chan, J., Becerra, R., Weinborn, M., and Preece, D (2023). Assessing alexithymia across Asian and western cultures: psychometric properties of the perth alexithymia questionnaire and Toronto alexithymia tas-20 in Singaporean and Australian samples. *Journal of Personality Assessment*, 105(3), 396-412.
- Cihan, M. (2025). *Kıbrıs Türklerinde Göçün İzleri*. Net Kitaplık Yayıncılık.
- Correro, A. N., Paitel, E. R., Byers, S. J., and Nielson, K. A. (2024). The role of alexithymia in memory and executive functioning across the lifespan. In *No Words for Feelings* (pp. 90-105). London: Routledge.
- Çakıcı, H. B., ve Batgün, A. D. (2024). Yetişkinlerde Psikolojik Belirtilerin Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları, Bilişsel Birleşme, Yaşantısal Kaçınma ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Değerlendirilmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 13(2), 122-134.
- Çakıcı, M., Gökçe, Ö., Babayiğit, A., Çakıcı, E., ve Eş, A. (2017). Depresyon: Kuzey Kıbrıs'ta hane halkı yetişkinlerinde yapılan kesitsel bir çalışmada nokta yaygınlığı ve risk faktörleri. *BMC Psikiyatri*, 17(1), 387: 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1548-z>
- Çalışkan, B. (2025). *Yetişkinlerde çevrim içi alışveriş bağımlılığı, aleksitimi ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiler* (Tez No. 952953) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

- Çetin, Ş., ve Varma, G. S. (2021). Somatik belirti bozukluğu: Tarihsel süreç ve biyopsikososyal yaklaşım. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(4), 790-804.
- Çiftçi, O. (2023). Sağlık çalışanlarında tanrı algısı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akif*, 53(2), 168-196.
- De Berardis, D., Fornaro, M., and Orsolini, L. (2020). "No words for feelings, yet!" Exploring alexithymia, disorder of affect regulation, and the "mind-body" connection. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 593462. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.593462>
- Delhom, I., Satorres, E., and Meléndez, J. C. (2020). Can we improve emotional skills in older adults? Emotional intelligence, life satisfaction, and resilience. *Psychosocial Intervention*, 29(3), 133-139.
- Derogatis, L. R. (1992). *SCL-90-R: Administration, scoring and procedures manual-II*. Towson, MD: Clinical Psychometric Research.
- Dion, S. (1996). Why is secession difficult in well-established democracies? Lessons from Quebec. *Br. J. Polit. Sci.*, 26, 269-283. <https://doi.org/10.1017/S0007123400000466>
- Ekici, E., and Özdel, K. (2024). Examination of perception of threat from emotion as mechanisms underlying the relationship between obsessive compulsive symptom dimensions and anxiety symptoms. *BMC Psychology*, 12, Article 700. <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-024-02221-7>
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kişilik özelliği mi? *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 25-33.
- Ergin, D. Y., İşmen, E., and Özabacı, N. (1999). *Eq of Gifted Youths: A Comparative Study*. 13th World Conference on Gifted and Talented: A Challenge for the New Millenium, İstanbul.
- Eroğlu, S. B. (2024). *Ruhsal belirtiler, aleksitimi ve bilişsel üçlünün ortoreksiya nervoza eğilimi ile ilişkilerinin incelenmesi* (Tez No. 901075) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Eskidemir, S. (2020). *Hemşirelik lisans ve yüksek lisans öğrencilerinde eleştirel düşünme ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No: 635516) [Yüksek Lisans Tezi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Farhoumandi, N., Kaviani, H., and Ghassemzadeh, H. (2022). Relationship between alexithymia and somatization: The mediating role of emotional regulation. *Journal of Psychosomatic Research*, 156, 110779.
- Farhoumandi, N., Zarean, M., Nasiri, M., and Jega, M. (2022). Somatization mediates the structural relationship of alexithymia with anxiety and depression. *Iran Journal of Psychiatry*, 17(2), 144-153.
- Gartani, W., and Zarhbouh, B. (2023). Relationship between measures of emotional intelligence and alexithymia among Moroccan students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 38(1), 83-95.
- Gökçe, A. (2022). Üniversite mezunu gençlerde uzun süreli işsizliğin psikolojik yansımaları: Nitel bir araştırma. *Emek Araştırma Dergisi*, 13(22), 265-288.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, Y. M., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., and Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 214-220.

- Halfon, S., and Coşkun, A. (2021). Zihinselleştirmenin kültürel özellikleri ve psikolojik belirtiler ile ilişkisi üzerine bir derleme. *Nesne (Psikoloji Dergisi)*, 9(22), 904-924.
- Hatipoğlu, Z., and Akduman, G. (2025). The effect of emotional intelligence and social intelligence on psychological resilience in Generation Z. *Global Social Sciences Bulletin*, 2(1), 118-131.
- Huggins, C. F., Williams, J. H. G., and Sato, W. (2023). Cross-cultural differences in self-reported and behavioural emotional self-awareness between Japan and the UK. *BMC Research Notes*, 16, 380.
- İşmen, A. E. (2001). Duygusal zeka ve problem çözme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(13), 111-124.
- Kabadayı, F. (2024). Beliren yetişkinlerde akılcı olmayan düşünceler, depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 14(3), 1645-1667.
- Karabulut, E. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının duygusal zekâ düzeyleri ile düşünme stilleri arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Karaca Dinç, Ş., Küçüker, E., and Gülgez, Ö. (2021). Childhood trauma and adult psychopathology: The mediating role of alexithymia. *Psychiatry Research*, 302, 114037.
- 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.
- Kartol, A., Üztemur, S., Griffiths, M. D., and Şahin, D. (2024). Exploring the interplay of emotional intelligence, psychological resilience, perceived stress, and life satisfaction: A cross-sectional study in the Turkish context. *BMC Psychology*, 12, Article 362.
- Kerman, B. (2021). *18-24 yaş arası bireylerde aleksitimi ve duygusal zekanın sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisinin incelenmesi*.
- Kirchner-Häusler, A., De Leersnyder, J., Uskul, A. K., Mirzada, F., Vignoles, V. L., Rodríguez-Bailón, R., and Castillo, V. A. (2023). Cultural fit of emotions and subjective well-being: Replicating comparative evidence and extending it to the Mediterranean region. *Current Research in Ecological and Social Psychology*, 5, 100171.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 35(1), 183-212.
- Kulaoğlu, S. (2025). Yaşlılarda aleksitimi ve algılanan sosyal destek düzeyinin yaşlı yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi: Çankırı örneği, (Tez No. 946650) [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Kuzucu, Y., Gökalp, F., ve Koruklu, N. (2020). Kişilik ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişki: Temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü. *The Journal of Social Science*, 4(8), 671-688.
- Le, H.-N., Berenbaum, H., and Raghavan, C. (2002). Culture and alexithymia: mean levels, correlates and the role of parental socialization of emotions. *Emotion*, 2, 341-360. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.2.4.341>
- Liu, Z., He, S., and Hou, C. (2025). The effect of alexithymia on depression: Evidence from meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1465286.

- LoBue, V. (2021). How the emotional environment shapes the emotional life of the child. *Policy Insights From the Behavioral and Brain Sciences*, 9(1), 137-144.
- Mayer, J. (2001). Emotional intelligence and giftedness. *Roeper Review*, 23(3), 131-137.
- Melisa, C. (2024). *Genç yetişkinlerde psikolojik sağlık düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi.
- Moriguchi, Y., Maeda, M., Igarashi, T., Ishikawa, T., Shoji, M., Kubo, C., and Komaki, G. (2007). Age and gender effect on alexithymia in large, Japanese community and clinical samples: a cross-validation study of the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *BioPsychoSocial Medicine*, 1(1), 1-15.
- Nam, G., Lee, H., Lee, J. H., and Hur, J. W. (2020). Disguised emotion in alexithymia: subjective difficulties in emotion regulation and expression. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 698. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00698>
- Norris-Nicholas, A., Malouff, J. M., and Meynadier, J. (2025). The Association Between Emotional Intelligence and Borderline Personality Disorder: A Meta-Analysis. *International Journal of Psychology*, 60(5), e70092.
- Ogden, J. (2004). *Health psychology: A textbook* (3rd ed.). Maidenhead, England: Open University Press.
- Özel, Y., Türkleş, S., ve Erdoğan, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde ruhsal durumun incelenmesi. *Jaren*, 6(2), 220-8.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Özmen, S., ve Özmen, S. S. (2018). Kıbrıs Türklerinin kökeni ve sosyo-kültürel özellikleri. *Kıbrıs Araştırmaları ve İncelemeleri Dergisi*, 2(3), 21-33. <https://izlik.org/JA87DS95FE>
- Pathak, S., and Muralidharan, E. (2020). Implications of culturally implicit perspective of emotional intelligence. *Cross-Cultural Research*, 54(5), 502-533.
- Preece, D. A., Mehta, A., Petrova, K., Sikka, P., Pemberton, E., and Gross, J. J. (2023). Alexithymia and emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 324, 232-238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.065>
- Pugh, Z. H., et al. (2021). Emotion depends on context, culture and their interaction. *Frontiers in Psychology*, 12, 742149.
- Reis da Silva, A. (2022). Emotional awareness and emotional intelligence. *British Journal of Community Nursing*, 27(11), 546.
- Ridley, M., Rao, G., Schilbach, F., and Patel, V. (2020). Poverty, depression, and anxiety: Causal evidence and mechanisms. *Science*, 370(6522), eaay0214.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T. and Golden, C. J. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Pers Individ. Differ*, 25(2), 167-177.
- Sheerha, A., and Kumbhare, K. A. (2021). Cross-cultural study on emotion regulation. *Int J Indian Psychol*, 9, 813-822.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255-262.

- Şah, U., ve Şah, D. E. (2022). Kültürel bir boyut olarak “bireycilik-toplulukçuluk” ve Türkiye’deki çalışmalar. *Latî Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 108-121. <https://izlik.org/JA79RM79MX>
- Şahin, N. H., ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şencan, S., ve Bingöl, T. Y. (2024). Psikolojik sağlamlığın iyi oluş, öz-yeterlik, sosyal destek ve demografik değişkenler tarafından yordanması. *Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi*, 9(16), 17-28.
- Şenol, L. (2022). Örgüt ve duygusal zekâ. B. Üzümlü (Ed.), *Güncel Kavramlarla Örgütsel Davranış* içinde (ss. 91-106). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Şibka, D., ve Duman, H. (2022). Yetişkinlerde bazı demografik değişkenlerle mutluluk korkusu, aleksitimi, depresyon ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 5(1), 40-56.
- Sun, M., Piao, M., and Jia, Z. (2024). The impact of alexithymia, anxiety, social pressure, and academic burnout on depression in Chinese university students: an analysis based on SEM. *BMC Psychology*, 12(1), 757.
- Tamir, M. M., Ito, A., Miyamoto, Y., Chentsova-Dutton, Y. Y., Choi, J. H., Cieciuch, J and Nascimento, T. G. (2024). Emotion regulation strategies and psychological health across cultures. *American Psychologist*, 79(5), 748–764. <https://doi.org/10.1037/amp0001237>
- Tang, W., Hu, T., Yang, L., and Xu, J. (2020). The role of alexithymia in the mental health problems of home-quarantined university students during the COVID-19 pandemic in China. *Personality and Individual Differences*, 165, 110131. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110131>
- Taşpınar, A. (2022). *Üstbiliş ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Aleksitiminin rolü* (Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi).
- Tatar, A., Tok, S., ve Saltukoğlu, G. (2011). Gözden geçirilmiş Schutte duygusal zekâ ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 21(4), 325-338.
- Uskul, A. K., Kirchner-Häusler, A., Vignoles, V. L., Rodriguez-Bailón, R., Castillo, V. A., Cross, S. E., Yalçın, M. G., Harb, C., Husnu, S., Ishii, K., Jin, S., Karamaouna, P., Kafetsios, K., Kateri, E., Matamoros-Lima, J., Liu, D., Miniesy, R., Na, J., Özkan, Z., Pagliaro, S., Psaltis, C., Rabie, D., Teresi, M., and Uchida, Y. (2023). Neither Eastern nor Western: Patterns of independence and interdependence in Mediterranean societies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125(3), 471–495. <https://doi.org/10.1037/pspa0000342>
- Uslu, Y., ve Gizir, C. A. (2019). Duygusal farkındalık boyutlarının üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri üzerindeki yordayıcı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 876-890. <https://doi.org/10.17679/inuefd.525259>
- Valenti, G. D., Faraci, P., and Magnano, P. (2021). Emotional intelligence and social support: Two key factors in preventing occupational stress during COVID 19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6918.
- Winterstein, S., Mazzucchelli, T. G., Gross, J. J., Krueger, R. F., and Preece, D. A. (2024). Alexithymia and personality pathology. *Journal of Personality Disorders*, 38(5), 435-454.
- Yazıcıoğlu, S. S. (2018). Kanadalı ve Türk üniversite öğrencilerinin öz anlayış, merhamet ve duygusal zekalarının karşılaştırılması. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 14-29.

- Yeşilkanat, G. (2018). Aleksitimi, duygusal denge ve depresyonun kırılganlığa etkisinin incelenmesi (Tez No. 497318) [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldız, S., ve Yukay Yüksel, M. (2024). Geçmişe dönük aile öngörülemezliği ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 563-584. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2024.-1170551>
- Yılmaz, B., ve Kara, O. (2024). Eğitim ve gelir düzeyinin depresyon üzerindeki etkisi: Türkiye Sağlık Araştırmasından kanıtlar. *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Çalışmalar Dergisi*, 5(1), 1-22.
- Yılmaz Akbaba, A. (2020). Öğretmen adaylarının mutluluk, duygusal zeka ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 179-191. <https://izlik.org/JA45KL72JK>
- Zayed K, Omara E, Al Kitani M, Al-Yaaribi A, Al-Jadidi K, Daroushi AR, Al Busafi M, Gaafar A, El-Ashkar H, Al-Hadabi B and Ali E (2025) Structural relationships between emotional intelligence, well-being, and psychological distress: a multi-group SEM study among undergraduate physical education students in three Arab countries. *Front. Psychol.* 16:1650030. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1650030