INTERNATIONAL TOPKAPI CONGRESS-VI

January 9-11, 2026 / Istanbul, Türkiye

THE BOOK OF FULL TEXTS



EDITED BY
Prof. Dr. Arif GÖK

ISBN: 979-8-89695-315-9

INTERNATIONAL TOPKAPI CONGRESS VI

THE BOOK OF FULL TEXTS

EDITED BY
Prof. Dr. Arif GÖK

By Liberty Publishing House
Water Street Corridor New York, NY 10038
www.libertyacademicbooks.com
+1 (314) 597-0372
ALL RIGHTS RESERVED NO PART OF THIS BOOK MAY BE REPRODUCED IN ANY FORM, BY PHOTOCOPYING OR BY ANY ELECTRONIC OR MECHANICAL MEANS, INCLUDING INFORMATION STORAGE OR RETRIEVAL SYSTEMS, WITHOUT PERMISSION IN WRITING FROM BOTH THE COPYRIGHT OWNER AND THE PUBLISHER OF THIS BOOK.
© Liberty Academic Publishers 2025
The digital PDF version of this title is available Open Access and distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non-Commercial 4.0 license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits adaptation, alteration, reproduction and distribution for noncommercial use, without further permission provided the original work is attributed. The derivative works do not need to be licensed on the same terms.
adopted by Mariam Rasulan

www.izdas.org/topkapi

Issued: 25.01.2026
ISBN: 979-8-89695-315-9

CONGRESS ID

INTERNATIONAL TOPKAPI CONGRESS VI

DATE AND PLACE

January 9-11, 2026 / Istanbul

PRESENTATION

Online/ İn-person

ORGANIZING COMMITTEE

Dr. Bülent BAYRAKTAR - Bayburt University
Dr. Froilan Mobo - Philippine Merchant Marine Academy
Assoc. Prof Dr. Ethem İlhan ŞAHİN - Adana Alparslan Türkeş Science and Technology University
Dr. Violla MAKHZOUM - Islamic University of Lebanon
Dr. Terane NAGIYEVA - Azerbaijan State Pedagogical University
Dr. Metanet Şahaliyeva - ANAS, Institute of Manuscripts named after Muhammad Fuzuli
Dr. Mehmet Kadri AKYÜZ - Dicle University

COORDINATOR
Gulnaz GAFUROVA

PARTICIPANT COUNTRIES:

Turkiye, Azerbaijan, TRNC, USA, Romania, Algeria, India, Bangladesh, Nigeria, Iran, Georgia, Indonesia, Albania, Morocco, Vietnam, Italy, Moldova, Afganistan

TOTAL NUMBER OF PAPERS
132

THE NUMBER OF PAPERS FROM TÜRKİYE
64

OTHER COUNTRIES
68

EVALUATION PROCESS
All applications have undergone a double-blind peer review process

SCIENTIFIC & REVIEW COMMITTEE

Assoc. Prof. Dr. Gulbaxar TAVALDIEVA - Tashkent Institute of Chemical Technology

Assoc. Prof. Dr. Rabihan YÜKSEL ARABACI - Bursa Uludag University

Assoc. Prof. Dr. Bülent BAYRAKTAR - Bayburt University

Assoc. Prof. Dr. Huseyin CIHAN- Bursa Uludag University

Assoc. Prof. Dr. Nuray DEMİR, Atatürk University

Assoc. Prof. Dr. İryna DRYGA - National Academy of Sciences

Assoc. Prof. Dr. Cavit POLAT - Kahramanmaraş Sütçü İmam University

Assoc. Prof. Dr. Hüseyin ERİŞ- Harran University

Assoc. Prof. Dr. Mehmet Emin KALGI - Ardahan University

Dr. Esma DEMİREZEN -İstanbul University -Cerrahpaşa

Dr. Violla MAKHZOUM - Islamic University of Lebanon

Dr. Terane NAGIYEVA - Azerbaijan State Pedagogical University

Dr. Damejan SADYKOVA - Kazakh State Women's Pedagogical University

Dr. Mariam S. OLSSON - Lebanese University

Dr. Burcu TEMEL - Adıyaman University

Dr. Elvan CAFAROV- Azerbaijan State Pedagogy University

Dr. Fatih GÜRBÜZ - Bayburt University

Dr. Filiz AYGÜN ERTÜRK - Bayburt University

Dr. Nuray DEMİR, Atatürk University

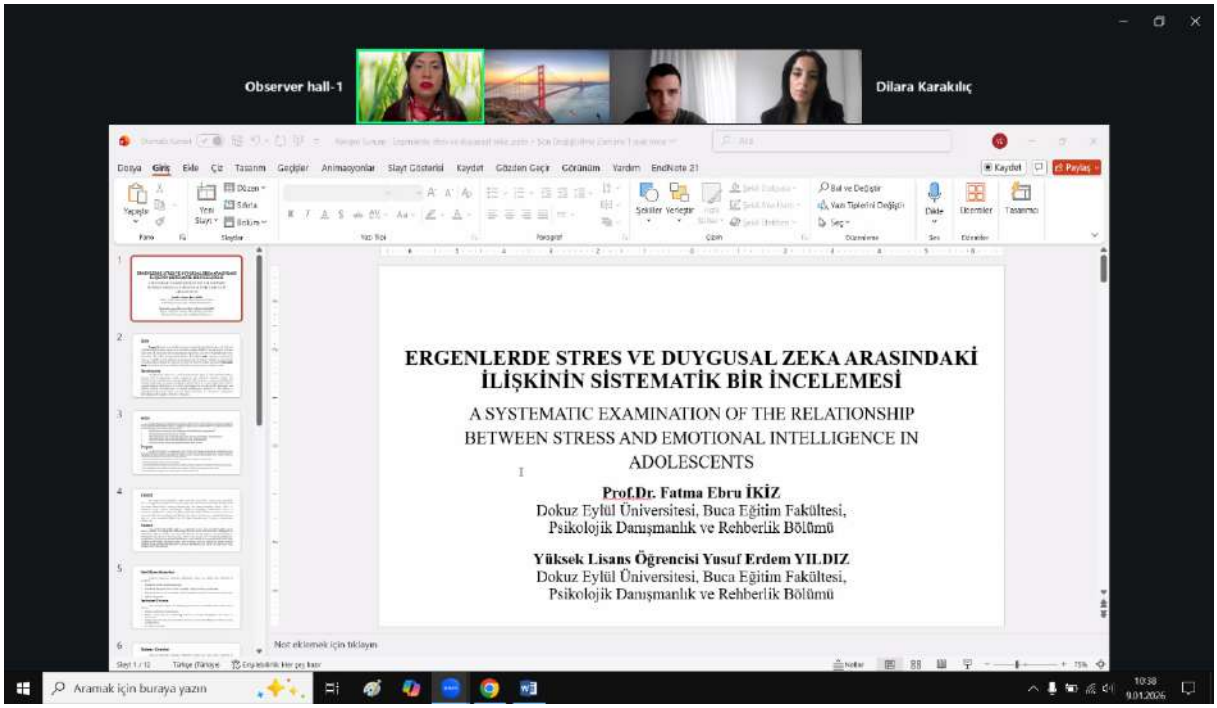
Dr. Murat GENÇ - Atatürk University

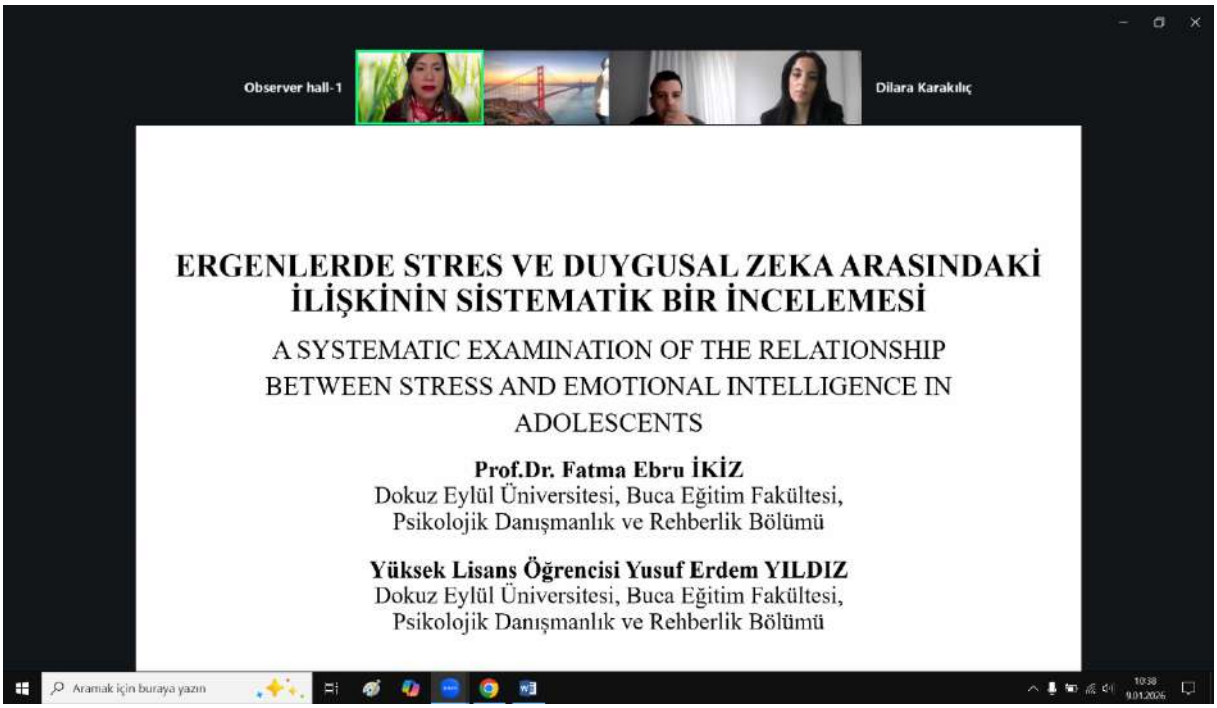
Dr. Seda KIZIL - Bayburt University

Dr. Vecihi AKSAKAL - Bayburt University

Dr. Zila Özlem KIRBAŞ - Bayburt University

PHOTO GALLERY





ERGENLERDE STRES VE DUYGUSAL ZEKÂ ARASINDAKİ İLİŞKİ: SİSTEMATİK GÖZDEN GEÇİRME

Prof.Dr. Fatma Ebru İKİZ[1]
: 0000-0003-4381-1658
Yusuf Erdem YILDIZ[2]
: 0009-0003-8521-7769

[1]Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
[2]Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

ÖZET

Ergenlik dönemi kimlik arayışı, akademik baskılar, sosyal ilişkilerdeki değişimler ve yoğun duygulanımlar gibi önemli stres kaynaklarına sahiptir. Ergen bireylerin sıklıkla deneyimlediği stres bireylerin günlük yaşamda algıladıkları tehditlere verdikleri bir tepkidir. Duygusal zeka kendi ve başkalarının duygularını anlama, yönetme ve kullanma yeteneğidir. Bu çalışmanın amacı ergenlerde stres ve duygusal zeka arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaları sistematik şekilde gözden geçirmektir. Bu çalışmanın yöntemi, sistematik gözden geçirme olup Web of Science veri tabanında "adolescents", "stress" ve "emotional intelligence" kavramları aratılarak dahil etme ve dışlama kriterlerinin uygulanması sonucunda 17 çalışma incelenmiştir. Ele alınan çalışmalar örneklemleri, araştırma desenleri, kullanılan ölçme araçları ve istatistiksel bulguları açısından incelenmiştir. Sonuçlar, duygusal zekanın tüm alt boyutlarının stresi azaltmada doğrudan etkisine rastlanmamış olsa da tüm çalışmalar da duygusal zeka ile stres arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler : Ergen, Stres, Duygusal Zekâ, Psikolojik Danışma

ABSTRACT

Adolescence involves significant stressors such as identity exploration, academic pressures, changes in social relationships, and intense emotions. The stress frequently experienced by adolescents is a response to perceived threats in their daily lives. Emotional intelligence is the ability to understand, manage, and utilise one's own and others' emotions. The aim of this study is to systematically review studies examining the relationship between stress and emotional intelligence in adolescents. The method of this study is a systematic review, and 17 studies were examined by searching the Web of Science database for the concepts of "adolescents", "stress" and "emotional intelligence" and applying inclusion and exclusion criteria. The studies were examined in terms of their samples, research designs, measurement tools used, and statistical findings. The results revealed that although no direct effect of all sub-dimensions of emotional intelligence on stress reduction was found, all studies identified a negative and significant relationship between emotional intelligence and stress.

Keywords: Adolescent, Stress, Emotional Intelligence, Psychological Counseling

Giriş

Ergenlik dönemi, bireyin biyolojik ve psikolojik olarak yoğun ve eş zamanlı değişimler yaşadığı kritik bir geçiş evresidir. Ergenlik, çocukluktan genç yetişkinliğe geçişteki toplumsal, bilişsel ve fiziksel değişimleri ifade eder (Çok, 2019; Meydan, 2021). Vücudun hızla büyüdüğü ve değiştiği, bununla birlikte bilişsel değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Piaget, ergenliğe geçişte bireyin artık somut işlemler döneminden soyut işlemler dönemine geçtiğini ifade eder (Günçe, 1973; Özgüngör, 2021). Çocuklukta düşünceler daha çok şimdi ve burada üzerinde dururken ergen ve yetişkin düşüncesinde "şimdi ve burada" nın yanı sıra mevcut olmayan olasılıkları göz önüne alma ve incelemeye yönelik eğilim ve yeteneği ortaya çıkmaktadır (Öngen, 1995). Bu yeni bilişsel beceri, yalnızca problem çözme potansiyelini artırmakla kalmaz, aynı zamanda potansiyel bir stres kaynağı da yaratır. Çünkü, zihin olası gelecek senaryolarını, başarısızlık ihtimallerini ve alınacak kararların uzun vadeli sonuçlarını işlemeye başladıkça, birey kaygı ve belirsizlik gibi duygusal yüklerle karşılaşır. Yani, ergenin soyut ve olasılıksal düşünme yeteneğinin gelişimi, beraberinde bilişsel bir farkındalık stresi getirir. Bu durum, ergenlikteki duygusal yoğunluğun ve strese duyarlılığın önemli bir nedenidir.

Erikson, Psikososyal Gelişim Kuramında ergenlik dönemini "Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası" evresi olarak tanımlamıştır (Bacıoğlu, 2023). Erik Erikson (1984)'a göre ergenlik döneminin temel psikososyal görevi olan Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası evresi, doğası gereği yüksek bir stres kaynağıdır. Birey, bu dönemde "Ben kimim?", "Neye inanıyorum?" ve "Gelecekte ne olacağım?" gibi kritik varoluşsal sorularla yüzleşir. Ergen, bu sorulara yanıt ararken, farklı rolleri, değerleri ve yaşam tarzlarını dener. Bu keşif süreci bir yandan gerekli olsa da bir yandan da büyük bir belirsizlik ve uyuşmazlık yaratır. Uyuşmazlıklar ve çatışmalar baskı yaratır. Ergenlik döneminden "bireyin, fizyolojik büyüme, zihinsel olgunlaşma ve sosyal sorumluluk konularında, kimlik krizini deneyimlemesi ve bu krizden geçmesi için gerekli ön koşulları ancak ergenlik döneminde geliştirir ve burada kriz ifadesinin kullanılması da dönemin gerilim ve stres faktörlerinin yoğun yaşandığı görüşünü destekler niteliktedir (Erikson, 1968; İkiz, 2025). Başarısızlık korkusu, reddedilme endişesi ve bir kimliğe bağlanamamanın yarattığı rol karmaşası, yoğun bir kaygı durumu yaratır ve ergenlikteki duygusal dalgalanmaların ve yüksek stres düzeyinin başlıca nedenlerinden biri haline gelir.

Bireyin çevresiyle kurduğu etkileşimde sıklıkla ve yoğun olarak deneyimlediği merkezi bir kavram olarak stres; bireyin tehdit edici unsurlarla karşı karşıya kaldığında verdiği biyolojik ve psikolojik bir tepkiyi (Tan ve Yip, 2018) ifade etmektedir. Stresin bu yaygınlığı, onu insan sağlığı ve sosyal ortama uyumu açısından kritik öneme sahip kılmaktadır. Özellikle ergenlik dönemi hızlı biyolojik, bilişsel ve psikososyal değişimlerin yaşandığı bir süreç olması nedeniyle, stresin ortaya çıkışına karşı yüksek düzeyde duyarlı bir evredir. Ergenlik döneminde ailenin yakın ilişkilerinden, arkadaş çevresinin yakın ilişkilerine geçiş; ebeveynlerinden uzaklaşarak bağımsızlığa yönelme; kimlik arayışı; cinsle ve sosyal rolüne uyum sağlama; ideal beni bulmaya yönelik özdeşleşme çabası; değişik, farklı ve yeni şeyler arama çabası; bedensel imajı kabul etme gibi yaşanılması zorunlu olan bir takım gelişimsel stresler de yaşanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1991).

Literatürde ergen bireyler ve stres üzerinde yapılmış binlerce çalışmaya rastlanmaktadır. Yapılan çalışmaların çoğu ergenlerde genel algılanan stresi ölçerken (Luo vd., 2025; Fernandes vd., 2025; Nepocatych vd., 2024) kimisi ergenlik döneminin getirdiği birtakım sonuçlardan oluşabilecek özel bir takım stres türlerini incelemektedir. Birçok toplumda ergen yaş grubunun yoğun eğitimsel faaliyetlere maruz kalması nedeniyle sıkça rastlanan akademik stres (Wang vd., 2025; Gao, 2023; Gündoğan, 2023), aile sosyal desteğinden arkadaş sosyal desteğine

geçişin yaşandığı, kimlik belirleme sürecinin yaşandığı, cinsel ve sosyal rollerin öğrenildiği ve uyum sağlandığı bir dönem olması nedeniyle psikososyal stres (Blasberg vd., 2025; Deeb vd., 2024; Garbers vd., 2021), travmatik bir yaşam öyküsü sonrası oluşabilecek travma sonrası stres bozukluğunun ergenlik dönemindeki bireyler üzerinde incelendiği (Grass vd., 2025; Zhang vd., 2022; El-Khodary vd., 2020) pek çok çalışma bulunmaktadır. Stres, türü her ne olursa olsun bireyde biyolojik birtakım değişikliklere yol açması ve yoğunluğunun, sıklığının artması ile bireylerde patolojik veya psikopatolojik sonuçlara yol açma potansiyeline sahip olduğundan bu çalışmada stres türleri konusunda herhangi bir ayrım yapılmaksızın ergen bireylerde stresin ele alındığı tüm çalışmalar incelenmiştir.

Stres aynı zamanda psikopatolojinin ortaya çıkmasında ve şiddetlenmesinde merkezi bir rol oynayan temel bir tetikleyici ve sürdürücü faktör olarak kabul edilir. Gündelik yaşamdaki kronik baskılar veya travmatik olaylar, strese bağlı hormonların aşırı kullanımına yol açarak beyin yapısında, özellikle de duygusal düzenleme ve bilişten sorumlu olan prefrontal korteks ve hipokampüs gibi bölgelerde olumsuz etkilere yol açar. Bu biyolojik etkileşimler, stresin sadece anlık bir tepki olmaktan çıkıp, bireyi depresyon, anksiyete bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikolojik rahatsızlıkların gelişimine karşı bireyi savunmasız hale getirdiğini göstermektedir. Bunu destekler nitelikte olan ve ABD'nin Kaliforniya Eyaletinde yapılan bir çalışmada erkek ergen alt gruplarında algılanan stresin artışı depresyon seviyesindeki artışı yordadığı tespit edilmiştir (Galaif vd., 2002). Yüksek stres seviyeleri, mevcut semptomları şiddetlendirme eğiliminde de olabilmektedir. Stresin hem biyolojik hem de psikolojik etkisi olduğu düşünüldüğünde biyolojik değişimlerin ve kimlik arayışının birlikte ve en yoğun yaşandığı ergenlik döneminde stres araştırmaları büyük önem taşımaktadır.

Duygusal dalgalanmaların yoğun yaşandığı bu dönemde özellikle duyguları ifade etme ve düzenleme becerilerinin önemi kendini göstermektedir. Bu becerileri genel anlamda çerçeveleyen bir kavram olarak ise karşımıza "duygusal zeka" kavramı çıkmaktadır. Duygusal zeka terimini ilk kullanan kişiler olarak Mayer ve Salovey, duygusal zekanın uyum sağlayıcı yeteneklerin üç kategoriden oluştuğunu öne sürerler: duyguların değerlendirilmesi ve ifade edilmesi, duyguların düzenlenmesi ve problemlerin çözümünde duyguların kullanılması (Schutte vd., 1997; Avunduk, 2021). Bu becerilerin özellikle bireyin çevresi tarafından sosyal kabulüne katkı sunması beklenmektedir. Bunu destekler nitelikte bir çalışma olarak Mestre vd. (2006) tarafından ergenler üzerinde İspanya'da yürütülen çalışmada, daha yüksek duygusal zeka puanına sahip İspanyol öğrencilerin akranları tarafından daha sık arkadaş olarak gösterildiğini bulunmuştur. Kimlik krizinin ve sosyal reddedilme kaygısının yüksek yaşandığı bu dönemde duygusal zekanın stres düzeylerinin optimum seviyede olmasına katkı sunmaktadır. Mikolajczak vd. tarafından 2007 yılında yapılan çalışmada duygusal zekanın stres üzerinde hem psikolojik hem de biyolojik (kortizol) tepkileri önemli ölçüde azalttığı ve stres tepkisini azaltan bir etkisi bulunduğu saptanmıştır (Mikolajczak vd., 2007). Hızlı fiziksel ve duygusal değişimlerin yaşandığı kritik bir evre olan ergenlikte duygusal zekanın gelişimi, ergenlerin stresle daha sağlıklı başa çıkmasına, kişilerarası ilişkilerini yönetmesine ve akademik başarılarını artırmasına olanak tanır. Duygusal zeka, ergenlerin hem kendi karmaşık hislerini anlamlandırması hem de sosyal çevreleriyle etkili bir iletişim kurabilmesi için olumlu bir araçtır.

İnsan yaşamı için kritik ve yoğun duygular içinde geçen bir dönemi olan ergenlikte stres faktörlerine yönelik önleyici bir unsur olan duygusal zeka önemli bir yere sahiptir. Bu kapsamda ergenlerde duygusal zeka ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi, ergenlere yönelik uygulanacak stres azaltma programlarına zemin hazırlayacaktır. Bu çalışmanın amacı literatürde ergenlerde stres ve duygusal zeka ilişkisini inceleyen çalışmaların sistematik bir

şekilde gözden geçirilmesidir. Böylelikle ergenlerde duygusal zeka ve stres çalışmalarının hangi boyutlarda ele alındığı tespit edilerek literatürdeki eğilim ve boşlukların tespit edilmesi hedeflenmektedir. Bu amaçtan yola çıkılarak bu araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

1. Ergenlerde stres ve duygusal zeka çalışmalarının örneklemini kimler oluşturmaktadır?
2. Çalışmalarda kullanılan ölçme araçları nelerdir?
3. Ergenlerde duygusal zeka ve stres arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların desenleri nasıldır?
4. Ergenlerde duygusal zeka ve stres arasında anlamlı ilişki bulunmuş mudur?
5. Ergenlerde duygusal zekanın stres üzerinde doğrudan etkisi var mıdır?

Araştırma Stratejileri

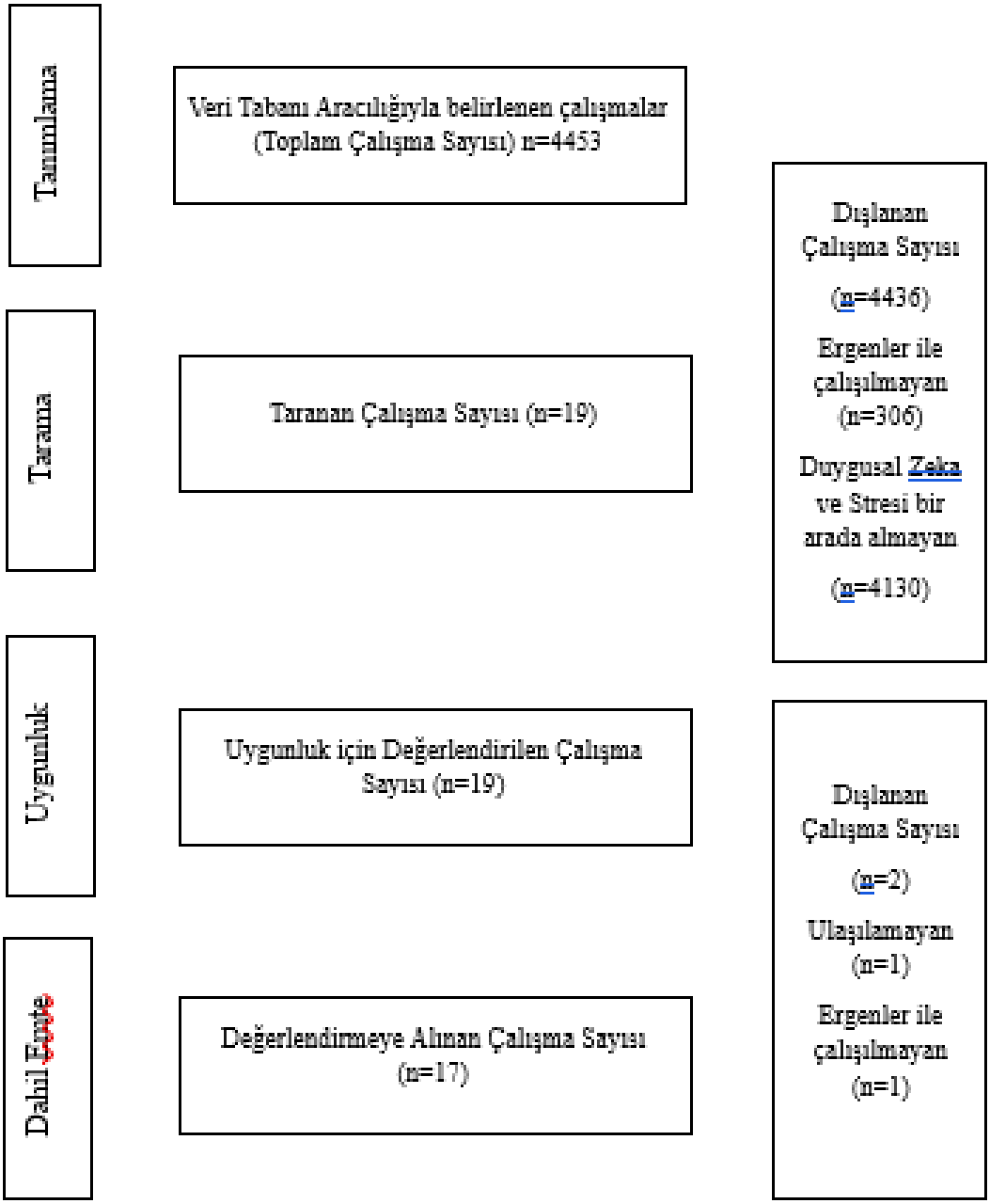
Bu çalışma, ergenlerde duygusal zeka ve stres arasındaki ilişkiyi inceleyen sistematik bir gözden geçirmedir. Çalışmada sistematik ve yapılandırılmış bir yaklaşım takip edilerek literatür taramasını gerçekleştirmek için sistematik incelemeler için güncellenmiş PRISMA rehberi kullanılmıştır (Page vd., 2021). Literatür taraması Web of Science veri tabanında 2025 yılı Kasım ayında, yıl için herhangi bir sınırlama yapılmaksızın İngilizce olarak gerçekleştirilmiştir. Literatür taraması "adolescent", "emotional intelligence" ve "stress" terimleri üzerinden yapılmıştır.

Seçim Kriterleri

Çalışma kapsamına alınacak makalelerin tespiti için dahil etme kriterleri şu şekildedir: (1) Ergenlere yönelik yapılan çalışmalar, (2) Ergenlerde duygusal zeka ve stres arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar (3) Duygusal zeka ve stres arasındaki ilişkiyi istatistiksel veriler ile ortaya koyan çalışmalar (4) İlişkisel çalışmalar. Çalışma kapsamına alınacak makalelerin tespiti için hariç tutma kriterleri şu şekildedir: (1) Çocuk ve yetişkinler ile yapılan çalışmalar, (2) Sadece özetine ulaşılabilen çalışmalar, (3) Derleme çalışmaları.

Web of Science üzerinden yapılan tarama sonucunda 4453 çalışmaya ulaşılmıştır. Dahil etme ve hariç tutma kriterleri doğrultusunda araştırma kapsamına 17 çalışma alınmıştır. Makalelerin sistematik bir şekilde gözden geçirilme ve seçim evrelerini gösteren PRISMA akış Şeması Şekil 1'de sunulmaktadır.

Şekil – 1- PRISMA Akışı



BULGULAR

Literatürde "Ergenlerde Stres ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişki" yi inceleyen çalışmalar incelenmiş; elde edilen araştırmalar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo-1

S.N.	Bibliyografik Kimlik ve Lokasyon	Örneklem Grubu	Araştırma Yöntemi	Kullanılan Ölçme Araçları	Ampirik Bulgular	Klinik/Teorik Sonuç
1	Arrivillaga vd. (2022) - İspanya (Güney)	2068 ergen (12-19 yaş; %46.2 erkek, %53.8 kız)	Kesitsel tarama, seri çoklu aracılık analizi	• Wong & Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS) • Perceived Stress Scale (PSS-4) • Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) (Depresyon alt boyutu) • Social Media Addiction Questionnaire (SMAQ)	Düşük duygusal zeka, yüksek algılanan stresi yordamış (β=−0.29); bu durum depresif semptomları artırarak (β=0.52) Problemli Sosyal Medya Kullanımına yol açmıştır (β=1.51).	Çalışma, Brand'ın I-PACE modelini ampirik olarak doğrulamaktadır. Duygusal zeka eksikliği, bireyi stres ve depresyon yoluyla uyumsuz başa çıkma mekanizmalarına iten bir risk faktörüdür.
2	Sra & Nisha (2014) - Hindistan (Pencap)	200 ergen (14-16 yaş; 100 kırsal, 100 kentsel)	Tanımlayıcı tarama, t-testi ve Pearson korelasyon analizi.	• Stress Scale for Students • Emotional Intelligence Inventory	Duygusal zeka ile stres arasında negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r=−0.784). Kırsal ve kentsel gruplar arasında stres açısından anlamlı fark bulunamamıştır (t=0.324).	Yüksek duygusal zeka, ergenlerin stresle etkili başa çıkmasını sağlayan koruyucu bir beceridir. Yüksek Duygusal Zeka'ya sahip ergenler, çevresel stresörleri (kırsal veya kentsel fark etmeksizin) daha az tehdit edici olarak algılamakta ve etkili başa çıkma mekanizmaları geliştirmektedir.
3	Arora & Kumar (2023) - Hindistan (Delhi)	357 okul öğrencisi (13-17 yaş)	Kesitsel, anket çalışması, AMOS ile aracılık analizi.	• Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Adolescent Short Form (TEIQue-ASF) • Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) • Adolescent Stress Questionnaire (ASQ)	Duygusal zeka ile stres arasında hem kızlarda (r=−0.432) hem erkeklerde (r=−0.482) negatif ilişki bulunmuştur. Duygu odaklı başa çıkma, bu ilişkide kısmi aracıdır (β=−0.117).	Duygusal Zekanın stresi azaltma mekanizması, kullanılan başa çıkma stiliyle modüle edilmektedir. Yüksek Duygusal Zeka normal şartlarda stresi azaltırken; bireyin yoğun şekilde "duygu odaklı başa çıkma" (kendini suçlama, inkar vb.) stratejilerine başvurması, Duygusal Zekanın koruyucu etkisini zayıflatmaktadır (kısmi aracılık). Bu durum, klinik pratikte sadece duygusal farkındalığın artırılmasının yeterli olmadığını; aynı zamanda pasif/duygu odaklı stratejiler yerine, aktif/görev odaklı (task-oriented) başa çıkma becerilerinin öğretilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

4	Piekarska (2020) - Polonya	406 lise öğrencisi (18-22 yaş)	Kesitsel, hiyerarşik regresyon analizi.	• Perceived Stress Scale (PSS-10) • Generalized Self-Efficacy Scale (GSES) • Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) • Eysenck Personality Short Scale (EPQ-R-S) • Emotional Intelligence Scale – Faces (SIE-T) & Emotion Understanding Test (TRE) • Schutte Emotional Intelligence Scale (SEIS)	Algılanan stresin en güçlü yordayıcısı Nevrotikliktir (β=0.48). Özellik duygusal zeka tek başına negatif korelasyon gösterse de (r=−0.33), modele öz-yeterlik (β=−0.13) ve öz-saygı (β=−0.28) eklendiğinde etkisi anlamsızlaşmıştır.	Çalışmanın bulguları, Duygusal Zekanın stres üzerindeki etkisinin doğrudan olmaktan ziyade, öz-yeterlik ve öz-saygıyı besleyerek dolaylı yoldan gerçekleştiğini düşündürmektedir.Öz-yeterlik ve öz-saygı, nevrotiklik gibi kişilik özelliklerinin stres üzerindeki negatif etkisini tamponlamada duygusal zekadan daha belirleyicidir.
5	Naushad (2022) - Hindistan (Uttar Pradesh)	858 lise öğrencisi (XI. Sınıf)	Tanımlayıcı okul taraması, MANOVA, Post-hoc (Tukey HSD).	• Socio Economic Status Scale • Family Environment Scale • Emotional Intelligence Inventory • Academic Stress Questionnaire • Akademik Başarı (CGPA notları)	Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, duygusal zeka ile akademik stres arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki (r= -0.154) saptanmıştır. Duygusal zeka, akademik başarı ile pozitif ve orta düzeyde (r= 0.440) bir korelasyon göstermiştir.	Çalışma bulguları, duygusal zeka seviyesi arttıkça, ergenin algıladığı akademik stres düzeyinin düştüğünü ve duygusal zeka ile akademik başarı arasında pozitif ilişki olduğunu; dolayısıyla duygusal zekanın stres karşısında koruyucu bir faktör olduğunu ve duygusal yetkinliklerin bilişsel performansı desteklediğini kanıtlamaktadır.
6	Lea vd. (2023) - Birleşik Krallık (Batı Midlands)	Çalışma 1: 58, Çalışma 2: 60 ergen (16-18 yaş)	Deneysel (Sing-a-Song Stres Testi), fizyolojik ölçüm, göz izleme.	• Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Adolescent Short Form (TEIQue-ASF) • Situational Test of Emotion Management – Brief (STEM-B) • Emotion Recognition Test (ERT) • Sing-a-Song Stress Test (SSST) (Deneysel stres görevi) • PANAS (Negatif Duygu) • Hospital Anxiety Depression Scale (HADS)	Duygusal zekanın "sosyallik" alt boyutu, stres altında kalp hızı reaktivitesini anlamlı düzeyde yordamıştır (Etkileşim β=0.965).Duygusal zeka yeteneği (duygu algılama), stres altında mutlu yüzlere odaklanmayı artırmıştır.	Kişilik özelliği olarak duygusal zeka (özellikle sosyallik/öz-yeterlik algısı), vücudun strese verdiği fizyolojik tepkiyi (kalp hızı) baskılayarak bir "tampon" görevi görürken; Duygusal Zeka yeteneği, bilişsel süreçleri (dikkat) modüle ederek bireyin stres altındayken pozitif uyaranlara yönelmesini sağlamaktadır. Duygusal zeka, akut sosyal stres durumlarında fizyolojik bir "tampon" görevi görmektedir.
7	Cejudo vd. (2018) - İspanya (Toledo)	505 ergen (12-18 yaş)	Kesitsel, Yapısal Eşitlik Modellemesi (SEM).	• Trait Emotional Intelligence Questionnaire Adolescents Short Form (TEIQue-ASF) • Wong and Law's Emotional Intelligence Scale (WLEIS) • Student Stress Inventory-Stress Manifestations (SSI-SM) • Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)	Duygusal zeka özelliği, stresi (β=−0.53) ve sosyal anksiyeteyi (β=−0.52) negatif yönde ve güçlü bir şekilde yordamıştır.	Duygusal zeka, ergenlerdeki sosyal anksiyete ve stres belirtileri üzerinde güçlü bir önleyici güce sahiptir. Sosyal durumlarda yaşanan belirsizliği ve potansiyel tehdit algısını azaltarak sosyal anksiyeteyi önlemektedir.

8	Abdollahi vd. (2016) - İran (Tahran)	202 depresif yatan ergen hasta	Kesitsel, klinik örneklem, SEM, moderasyon analizi.	• Patient Health Questionnaire (PHQ) • Perceived Stress Scale (PSS-10) • Assessing Emotions Scale (AES) • Suicidal Ideation Questionnaire (SIQ)	Algılanan stres intihar düşüncesini pozitif yordarken (β=0.49), duygusal zeka negatif yordamıştır (β=−0.33). Duygusal zeka bu ilişkide düzenleyici rol oynamıştır.	Duygusal zeka, depresif ergenlerde stresin intihar düşüncesine dönüşmesini engelleyen koruyucu bir tampon mekanizmasıdır.
9	De la Barrera vd. (2023) - İspanya (Valensiya)	132 ergen (12-15 yaş)	Kesitsel, biyolojik ölçüm (Saç kortizolü - HCC), regresyon.	• Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) • Satisfaction With Life Scale (SWLS) • Scale of Positive and Negative Experiences (SPANE) • Perceived Stress Scale (PSS-4) • Saç Kortizol Konsantrasyonu (Biyolojik stres ölçümü)	Duygusal "dikkat" fizyolojik stresi pozitif yönde yordamıştır (β=0.29). "Duygusal açıklık" (β=−0.26) ve yaşam doyumu (β=−0.45) algılanan stresi negatif yordamıştır.	Çalışma, Duygusal Zekanın "karanlık yüzü" olabilecek "aşırı duygusal dikkat" (emotional attention) kavramına odaklanmaktadır. Özellikle "duygusal onarım" becerisi düşükken "duygusal dikkat"in yüksek olması, bireyde ruminasyona yol açarak fizyolojik stresi (kortizol seviyesini) artırmaktadır. Buna karşın "duygusal açıklık" (duyguyu net tanımlama), algılanan stresi düşürmektedir.
10	Ghazali (2014) - ABD (Michigan)	30 Orta Doğu kökenli mülteci çocuk/ergen	Kesitsel, korelasyonel, klinik görüşme (CPTS-RI).	• Child Posttraumatic Stress Reaction Index (CPTS-RI) • Adolescents Multifactor Emotional Intelligence Scale (AMEIS)	PTSD şiddeti ile genel duygusal zeka arasında ters ilişki saptanmıştır (r=−0.32). Özellikle "duyguyu kullanma" (r=−0.37) alt boyutunda anlamlı negatif korelasyon görülmüştür.	Şiddetli PTSD semptomları, bireyin duyguları anlama ve kullanma kapasitesini baskılayabilir.
11	Wang vd. (2023) - Çin (Changsha)	426 ortaokul ve lise öğrencisi	Kesitsel, Yapısal Eşitlik Modellemesi (SEM).	• Physical Activity Scale • Emotional Intelligence Scale • Psychosocial Stress (Global School-Based Student Health Survey - WHO) • Self-Rated Health Status (OSDUS adaptasyonu)	Orta-şiddetli fiziksel aktivite (MVPA), duygusal zeka üzerinde pozitif (β=0.600); psikososyal stres üzerinde negatif (β=−0.404) etkiye sahiptir.	Fiziksel aktivite, stresi azaltmada direk etkisinin yanı sıra duygusal zekayı artırıp stresi azalatarak ergenlerin genel sağlık algısını iyileştiren bütüncül bir araçtır. Bu çalışmada duygusal zeka, fiziksel aktivite ve stres arasında aracı bir role sahiptir.
12	Castro-Sánchez vd. (2022) - İspanya (Granada)	2452 ergen (13-16 yaş)	Kesitsel, çoklu grup yapısal eşitlik modeli.	• Schutte Self Report Inventory (SSRI) • State-Trait Anxiety Inventory (STAI) • Perceived Stress Scale (PSS-14) • Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)	Duygusal zeka ile sürekli kaygı arasında negatif ilişki bulunmuştur (Erkekler: r=−0.413; Kızlar: r=−0.365). Erkeklerde duygusal zeka ile stres arasında negatif ilişki varken (r=−0.054), kızlarda bu ilişki anlamsızdır (p=0.145).	Stres ve Duygusal Zeka ilişkisinde cinsiyetin belirleyici bir moderatör olduğu görülmüştür. Erkeklerde Duygusal Zeka, stresi doğrudan azaltan bir faktörken; kızlarda yüksek Duygusal Zeka'ye rağmen stres seviyelerinin düşmemesi, kızların maruz kaldığı stresörlerin doğasının farklılığını veya başa çıkma mekanizmalarının yetersiz kaldığını (duygusal yükün fazlalığı) düşündürmektedir.

13	Villanueva vd. (2017) - İspanya (Valensiya)	170 ergen (12-14 yaş)	Kesitsel, hiyerarşik regresyon ve fsQCA, Saç kortizolü.	• Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) • Scale of Positive and Negative Experiences (SPANE) • Perceived Stress Scale (PSS-4) • Saç Kortizol Konsantrasyonu (HCC)	Duygusal zekanın alt boyutlarından Duygusal açıklık (β=−0.27) ve hedonik denge (β=−0.45) algılanan stresi negatif yordamıştır. Yüksek "duygusal dikkat" ve kadın cinsiyeti yüksek saç kortizolü ile ilişkilidir (tutarlılık = 0.81).	Yüksek duygusal dikkat, düşük onarım becerisiyle birleştiğinde (özellikle kızlarda), yüksek fizyolojik strese (kortizol birikimi) neden olmaktadır. Bu "dengesiz Duygusal Zeka profili", bireyi kronik strese karşı savunmasız bırakmaktadır.
14	Liébana-Presa vd. (2020) - İspanya (Ponferrada)	300 ergen (13-17 yaş; karantina öncesi ve sonrası)	Karşılaştırmalı korelasyonel çalışma (COVID-19 etkisi).	• Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) • Student Stress Inventory-Stress Manifestations (SSI-SM) • Cannabis Use Intention Questionnaire (CUIQ)	Karantina sonrası stresin duygusal belirtileri anlamlı düzeyde artmıştır (t=−3.196,p=0.002). Kadınlarda stresin duygusal belirtileri erkeklerden yüksektir (t=−3.32).	Çalışma bulgularına göre cinsiyet, stres tepkileri ve duygusal zeka boyutlarında belirleyici bir faktördür. Kızların "duygusal dikkat" puanlarının yüksek olması, kriz anlarında duygulara aşırı odaklanmalarına ve bu durumun stresin duygusal manifestasyonlarını (kaygı, üzüntü) şiddetlendirmesine neden olmaktadır.
15	Li vd. (2024) - Çin (Hunan, Hubei, Henan)	440 ergen (12-18 yaş)	Kesitsel, Yapısal Eşitlik Modellemesi (SEM).	• Moderate-to-Vigorous Physical Activity Scale • Emotional Intelligence Scale (WLEIS) • Perceived Stress Scale (PSS-5) • Health-Related Quality of Life (KIDSCREEN-10)	Orta ve Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite, duygusal zekayı pozitif (β=0.397), algılanan stresi negatif (β=−0.337) yordamıştır. Duygusal zeka, stres üzerinde azaltıcı etkiye sahiptir (β=−0.373).	Duygusal zeka, fiziksel aktivite (MVPA) ile Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi (HRQOL) arasında "pozitif bir aracı"; algılanan stres ise "negatif bir aracı" olarak işlev görmektedir. Model, fiziksel aktivitenin Duygusal Zeka'yi artırarak stresi baskıladığını ve bu zincirleme etkinin yaşam kalitesini yükselttiğini kanıtlamaktadır.
16	Schoeps vd. (2019) - İspanya (Valensiya)	800 ergen (T1: 14 yaş, T2: 15 yaş)	Boylamsal, Çoklu Grup Yapısal Eşitlik Modellemesi.	• Perceived Stress Scale (PSS-4) • Emotional Skills and Competence Questionnaire (ESCQ) • Satisfaction With Life Scale (SWLS)	Duyguları algılama ve anlama becerisinin algılanan stres üzerindeki etkisi negatiftir (β=−0.23). Algılanan stres, duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye tam aracılık etmiştir.	Yüksek stres seviyeleri, duygusal zekanın yaşam doyumu üzerindeki koruyucu etkisini ortadan kaldırabilir (Stresin tam aracı rolü).
17	Serrano & Andreu (2016) - İspanya (Valensiya ve Castellón)	626 ergen (13-18 yaş; Ortalama yaş=15.48).	Kesitsel, Çoklu Regresyon ve Bootstrapping Aracılık (Mediation) Analizleri.	• Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) • Subjective Happiness Scale (SHS) • Perceived Stress Scale (PSS-14) • Utrecht Work Engagement Scale for Students (UWES-S-9) • Akademik Başarı	Duygusal zeka alt boyutları, algılanan stres varyansının %36'sını açıklamaktadır. Kız öğrencilerin algılanan stres puanları (M=29.17), erkek öğrencilere (M=25.34) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (t=6.95, p<.001). Duygusal zeka akademik başarıyı doğrudan yordamamıştır.	Duygusal zeka, akademik başarıyı doğrudan etkilememekle birlikte; stresi azaltarak ve akademik adanmışlığı (dedication) artırarak başarı üzerinde dolaylı ve koruyucu bir etkiye sahiptir. Yüksek duygusal dikkat ile düşük duygusal onarımın bir arada bulunması, stresi artıran işlevsiz (ruminatif) bir profil oluşturmaktadır

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu sistematik gözden geçirme çalışması, ergenlik döneminde stres ve duygusal zeka arasındaki karmaşık ve çok katmanlı ilişkiyi inceleyen araştırmaları sentezlemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, genel literatürle tutarlı bir şekilde, duygusal zekanın algılanan stres üzerinde koruyucu bir faktör olduğunu ve psikolojik iyi oluşu yordadığını ortaya koymaktadır. Ancak, incelenen çalışmalar bu ilişkinin doğrusal ve tek yönlü olmaktan ziyade; cinsiyet, duygusal zeka alt boyutları (özellikle duygusal dikkat), başa çıkma stratejileri ve çevresel faktörlerin bir arada ele alındığı dinamik bir süreç olduğunu göstermektedir.

İncelenen çalışmaların büyük çoğunluğu, yüksek duygusal zekanın ergenlerde stresi azalttığını ve stresin olumsuz sonuçlarına (depresyon, intihar düşüncesi, problemli teknoloji kullanımı) karşı bir "tampon" görevi gördüğünü kanıtlamaktadır. Örneğin Abdollahi vd. (2016) klinik örneklemde yaptığı çalışma, algılanan stresin intihar düşüncesini artırdığını, ancak yüksek duygusal zekanın bu ilişkiyi zayıflattığını göstererek duygusal zekanın hayati bir koruyucu faktör olduğunu vurgulamaktadır. Benzer şekilde Arrivillaga vd. (2022), düşük duygusal zekanın yüksek strese, bunun da depresif belirtilere ve nihayetinde problemli sosyal medya kullanımına yol açtığını seri bir aracılık modeli ortaya koymuştur. Bu bulgular, duygusal zekanın stresin patolojik davranışlara dönüşmesini engelleyen bir bariyer olduğunu düşündürmektedir.

Ancak bu koruyucu etkinin mekanizması, kullanılan başa çıkma stratejilerine bağlı görünmektedir. Arora ve Kumar (2023), duygusal zekanın ile stres arasındaki ilişkide stresle baş etme yöntemlerinden "duygu odaklı başa çıkma" nın kısmi aracı rol oynadığını belirtmiştir. Ergenlerin stresle başa çıkarken sorunu çözmek yerine sadece duygusal tepkilerine odaklanmaları (kendini suçlama, ruminasyon vb.), yüksek duygusal zeka potansiyelinin koruyucu etkisini zayıflatabilmektedir. Bu durum, klinik müdahalelerde sadece duygusal farkındalığın değil, aynı zamanda aktif ve problem odaklı başa çıkma becerilerinin de geliştirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Bu derlemenin en çarpıcı bulgularından biri, duygusal zekanın alt boyutlarının stres üzerindeki etkilerinin farklılaşmasıdır. Genel duygusal zeka puanı stresle negatif ilişkili olsa da, "Duygusal Dikkat" alt boyutu paradoksal sonuçlar doğurabilmektedir. Villanueva vd. (2017) ile De la Barrera vd. (2023) çalışmaları, yüksek duygusal dikkatin – eğer buna eşlik eden yüksek bir "Duygusal Onarım" veya "Duygusal Açıklık" becerisi yoksa – fizyolojik stresi (saç kortizol seviyeleri) ve algılanan stresi artırabileceğini göstermiştir. Bu durum, literatürde "Duygusal Zekanın karanlık yüzü" olarak tartışılan fenomene işaret etmektedir; duygularına aşırı odaklanan ancak onları düzenleyemeyen ergenler, ruminatif bir döngüye girerek stres tepkilerini şiddetlendirmektedir. Dolayısıyla, "ne kadar çok duygusal zeka o kadar iyi" şeklindeki monotonik yaklaşım yerine, duygusal dikkat, açıklık ve onarım arasında bir dengenin gözetilmesi gerektiği anlaşılmaktadır.

Kimi çalışmalarda stres ve duygusal zeka ilişkisinde cinsiyet belirleyici bir moderatör olarak öne çıkmaktadır. Birçok çalışma kız ergenlerin erkeklere göre daha yüksek stres düzeylerine ve daha yüksek "duygusal dikkat" puanlarına sahip olduğunu raporlamıştır. Castro-Sánchez vd. (2022), erkeklerde duygusal zeka ile stres arasında net bir negatif ilişki bulurken, kızlarda bu ilişkinin anlamsızlaştığını tespit etmiştir. Bu durum, kız ergenlerin duygusal uyaranlara daha fazla maruz kalmaları ve duygusal durumları üzerine daha fazla düşünmeleri (ruminasyon), ancak bu yoğun duygusal girdiyi düzenlemede yetersiz kalmalarıyla açıklanabilir.

Fizyolojik ölçümlerin kullanıldığı çalışmalarda da benzer ayrımlar görülmektedir. Lea vd. (2023) deneysel çalışmaları, duygusal zekanın "sosyallik" boyutunun akut sosyal stres altında kalp hızı reaktivitesini azalttığını göstermiştir. Ancak dikkat çekici bir şekilde, yüksek "duygu algılama yeteneği", stres altında mutlu yüzlere odaklanmayı artırsa da, stres reaktivitesini doğrudan düşürmemiştir. Bu bulgular, ergenlerin stres düzenlemesinde, duygusal yeteneklerden ziyade, duygusal öz-yeterlik algısının yani bir mizaç ve kişilik bağlamında duygusal zekanın daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir.

Duygusal zeka ve stres ilişkisi, sosyoekonomik düzey, aile ortamı ve fiziksel aktivite gibi dışsal faktörlerle de şekillenmektedir. Naushad (2022), yüksek sosyoekonomik düzey ve olumlu aile ortamının duygusal zekayı artırarak akademik stresi azalttığını ve akademik başarıyı yükselttiğini bulmuştur. Benzer şekilde, Wang vd. (2023) ile Li vd. (2024), orta-yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin (MVPA), ergenlerin duygusal zeka seviyelerini artırarak algılanan stresi düşürdüğünü ve yaşam kalitesini iyileştirdiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, duygusal zekanın geliştirilebilir bir beceri olduğunu ve fiziksel aktivite gibi davranışsal müdahalelerin stres yönetiminde duygusal zeka üzerinden dolaylı bir etki yarattığını kanıtlamaktadır. Ayrıca, COVID-19 pandemisi gibi makro düzeydeki stresörlerin ergenlerin stres düzeylerini artırdığı, ancak duygusal zekanın bu olağanüstü koşullarda dahi koruyucu rolünü sürdürdüğü görülmüştür.

Bu sistematik gözden geçirme, ergenlik döneminde duygusal zekanın stres yönetiminde merkezi bir rol oynadığını, ancak bu ilişkinin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular ışığında, yüksek duygusal zekanın; hem algılanan psikolojik stresi hem de intihar düşüncesi ve problemli internet kullanımı gibi strese bağlı psikopatolojileri azaltmada güçlü bir koruyucu faktör olduğu, Duygusal zeka müdahalelerinde ergenlerin sadece duygularına odaklanmalarını sağlamanın yeterli olmadığını aksine duygusal onarım ve açıklık becerileri geliştirilmeden artırılan duygusal dikkatin ruminasyonu artırabileceği (özellikle kız ergenlerde), duygusal zekanın stresle mücadelede aile ortamı, fiziksel aktivite ve öz yeterlik becerileri ile desteklendiği, duygusal zekanın stres ile ilişkisinde cinsiyetin farklılaştırıcı bir rolü olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Kaynakça

Avunduk, Y. (2021). *Duygusal zekanın iş performansı üzerindeki etkisi.* Gazi Kitabevi.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2017). *Stres ve başa çıkma yolları.* Remzi Kitabevi.

Blasberg, J. U., Kanske, P., & Engert, V. (2025). Empathic stress in the family: Adolescents vicariously respond to their parents' acute psychosocial stress. *Developmental Psychology*. https://doi.org/10.1037/dev0001972

Çok, F. (1994). Gelişim psikolojisi: ergenlik ve yetişkinlik. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27(2), 905-935. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000362

Deeb, N., Jensen, K., Campbell, A., & Andersen, E. (2024). Differences in neuroendocrine responses to psychosocial stress before and after the COVID-19 pandemic in female adolescents. *Biological Psychiatry*, *95*(10).

El-Khodary, B., Samara, M., & Askew, C. (2020). Traumatic events and PTSD among Palestinian children and adolescents: The effect of demographic and socioeconomic factors. *Frontiers in Psychiatry*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00004

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.

Erikson, E.H. (1984). İnsanın Sekiz Çağı (Çevirenler: T.B. Üstün ve V. ar). Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık.

Fernandes, S., Zacharias, R., Noronha, W. S., & Dsouza, D. G. (2025). Perceived stress and coping strategies among adolescent girls on pubertal changes in a selected schools, Mangaluru. *Journal of Health and Allied Sciences NU*, *15*. https://doi.org/10.1055/s-0044-1792152

Galaif, E. R., Sussman, S., Chou, C.-P., & Wills, T. A. (2003). Longitudinal relations among depression, stress, and coping in high risk youth. *Journal of Youth and Adolescence*, *32*(4), 243–258.

Gao, X. H. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706

Garbers, S., Suruki, C., Falletta, K. A., Gold, M. A., & Bruzzese, J. M. (2021). Psychosocial stress, sleep quality and interest in mind-body integrative health sleep intervention among urban adolescents in the school-based health setting. *Complementary Therapies in Medicine*, *58*. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102714

Grass, A., Rosner, R., Ciner, A., Renneberg, B., & Steil, R. (2025). Therapeutic alliance during trauma focused treatment in adolescent and young adult patients with PTSD. *BMC Psychiatry*, *25*(1). https://doi.org/10.1186/s12888-024-06410-x

Gündogan, S. (2023). The relationship between academic stress and sleep quality in adolescents: The mediating role of school burnout and depression. *Egitim ve Bilim-Education and Science*, *48*(215). https://doi.org/10.15390/EB.2023.11497

Günçe, G. (1973). *Çocukta Zihinsel Gelişim, Piaget Kuramına Toplu Bakış*. Baylan Matbaası, Ankara.

İkiz, F.E., (2025). Çocuk Ergen Ruh Sağlığı ve Psikopatolojisi. Savi Çakar, F. (Ed.), *Çocuk Ergen Ruh Sağlığı* içinde (s. 1-32). Pegem Akademi.

Luo, R., Wang, Y., Luo, Y. H., Qi, M. D., Yang, Z. Q., Li, Z. Y., & Chen, F. M. (2025). Trajectories of resilience among Chinese adolescents: Effects of gratitude and perceived stress. *Development and Psychopathology*. https://doi.org/10.1017/S0954579425100448

Meydan, B. (2021). Ergenlik döneminin doğası ve psikososyal uyum. Akdoğan, R. ve Çimşir, E. (Ed.), *Ergenlik ve ergen bireye yaklaşım,* içinde (s. 1-22). Anı Yayınları.

Mestre JM, Guil R, Lopes PN, Salovey P, Gil-Olarte P. 2006. Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. Psicothema 18:112–17

Mikolajczak, M., Roy, E., Luminet, O., Fillée, C., & de Timary, P. (2007). The moderating impact of emotional intelligence on free cortisol responses to stress. *Psychoneuroendocrinology*, *32*, 1000–1012. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2007.07.009

Nepocatych, S., Weaver, M., Sumner, K., Walsh, K., & Enck, H. (2024). Exploring arterial health, perceived stress and sleep patterns in adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *56*(10).

Öngen, D. (1993). Ergenlikte zihinsel gelişim. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences* (JFES), 26(1), 287-302. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000510

Özgüngör, S. (2021). Bilişsel Gelişim. Siyez, D.M. (Ed.), *Çocuk ve ergen gelişimi çok boyutlu bir bakış* içinde (s. 240-299). Pegem Akademi.

Page, M. J. vd. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 71, 1-9. doi:10.1136/bmj.n71

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, *25*(2), 167–177 . https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4.

Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. Singapore Medical Journal, 59(4), 170–171. https://doi.org/10.11622/smedj.2018043

Wang, R. B., Yang, S. Q., Xu, X., Mi, S. S., & Hao, N. (2025). Exploring adolescent academic stress in the digital and urban age: A mixed-methods study from CIT to checklist validation. *Frontiers in Psychology*, *16*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1692113

Zhang, L. Q., & Shapiro, M. A. (2022). PTSD following suicide attempts in adolescents: A case series. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, *15*(1). https://doi.org/10.1007/s40653-021-00380-y