

MUTLULUK VE İYİ OLUŞ DERGİSİ (**JHWB**) THE JOURNAL OF HAPPINESS AND WELL-BEING



CİLT/VOLUME: 11 • SAYI/NUMBER: 18 • MART/MARCH 2025



The Journal of
**Happiness and
Well-Being**

MUTLULUK VE İYİ OLUŞ DERGİSİ (JHWP) THE JOURNAL OF HAPPINESS AND WELL-BEING

ISSN: 2822-4523 • e-ISSN: 2147-561X

SAHİBİ / OWNER

Üsküdar Üniversitesi Adına
A. Furkan TARHAN
Üsküdar Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı
Chairman of the Board of Trustees, Üsküdar University

EDİTÖR / EDITOR

Prof. Dr. Nevzat TARHAN
Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Yönetim Üst Kurulu Başkanı
President, Üsküdar University

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ / EXECUTIVE EDITOR

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN
Üsküdar Üniversitesi İTBF, Psikoloji Bölümü (Türkçe)
Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology (Turkish), Uskudar University

YAYINCI / PUBLISHER

Üsküdar Üniversitesi

SEKRETERYA / SECRETERIAL

Arş. Gör. Betül ÇELEBİ DAĞ
Üsküdar Üniversitesi İTBF, Psikoloji Bölümü (Türkçe)
Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology (Turkish), Uskudar University

GRAFİK TASARIM / GRAPHIC & DESIGN

Esra ULUTAŞ

YAZIŞMA ADRESİ / CORRESPONDENCE ADDRESS

Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
T.C. Üsküdar Üniversitesi Güney Yerleşke E-Blok
Altunizade Mh. Mahir İz Cd. No:23 34674 Üsküdar / İstanbul / Türkiye
Tel: 216 400 22 22 – Dâhili: 4007
E-posta: jhwb@uskudar.edu.tr
Web adresi: <https://jhwbjournal.com>

YAYIN TÜRÜ / PUBLICATION TYPE

Yaygın Süreli / Periodical

BASKI/ PRINTED BY

BUTİK AJANS İstiklal Mahallesi Kızılay Sokak No:24 Ümraniye/İstanbul

Dergide yer alan yazılardan ve aktarılan görüşlerden yazarlar sorumludur.
Authors bear responsibility for the content of their published articles.

Yayın dili Türkçe ve İngilizcedir.

The publication languages of the journal are Turkish and English.

Mart ve Eylül aylarında, yılda iki sayı olarak yayımlanan uluslararası,
hakemli, açık erişimli ve bilimsel bir dergidir.
*This is a scholarly, international, peer-reviewed and open-access journal
published biannually in March and September.*



The Journal of
**Happiness and
Well-Being**

MUTLULUK VE İYİ OLUŞ DERGİSİ (JHWP) THE JOURNAL OF HAPPINESS AND WELL-BEING

DERGİ YAYIN KURULU / EDITORIAL BOARD

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ / EXECUTIVE EDITOR

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye

YAYIN KURULU ÜYELERİ / EDITORIAL BOARD

Prof. Dr. Deniz Ülke ARİBOĞAN
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. İbrahim ÖZDEMİR
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Dr. Tayyab RASHİD
University of Toronto, Toronto, Canada

Dr. Louise LAMBERT
Canadian University of Dubai, Dubai

Dr. Polona Gradišek
University of Ljubljana, Slovenia

Prof. Dr. Sırrı AKBABA
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. Cumhur TAŞ
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. İbrahim ŞENAY
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. Zümra ATALAY
Mef Üniversitesi, İstanbul, Türkiye
Mef University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. Sevinç Serpil AYTAÇ
Fenerbahçe Üniversitesi, İstanbul, Türkiye
Fenerbahçe University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT
Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan, Türkiye
Erzincan Binali Yıldırım University, Erzincan, Türkiye

YARDIMCI EDITÖRLER/ ASSISTANT EDITORS

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Doç. Dr. Asil ÖZDOĞRU
Marmara Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
Faculty of Humanities and Social Sciences, Marmara University, Istanbul, Türkiye



DERGİ BİLİM DANIŞMA KURULU / SCIENCE ADVISORY BOARD

- Prof. Dr. Hıdır İlyas GÖZ, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / *Uskudar University, Türkiye*
Prof. Dr. Gökben HIZLI SAYAR, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / *Uskudar University, Türkiye*
Prof. Dr. Ruut VEENHOVEN, Erasmus University, Netherlands
Prof. Dr. Richard M. RYAN, University of Rochester, USA
Prof. Dr. Ahmed ABDEL-KHALEK, Alexandria University, Egypt
Prof. Dr. Ann MACASKILL, Sheffield Hallam University, UK
Prof. Dr. Ayşe Esra ASLAN, İstanbul Üniversitesi, Türkiye / *Istanbul University, Türkiye*
Prof. Dr. Habib TILIOUINE, University of Oran, Algeria
Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye / *Hacettepe University, Türkiye*
Prof. Dr. James PAWELSKI, University of Pennsylvania, USA
Prof. Dr. Erol GÖKA, Türkiye
Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ, Yıldız Teknik Üniversitesi, Türkiye / *Yıldız Teknik University, Türkiye*
Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN ACAR, TED Üniversitesi, Türkiye / *TED University, Türkiye*
Prof. Dr. Paul WONG, Trinity Western University, Canada
Prof. Dr. Sefa BULUT, İbn Haldun Üniversitesi, Türkiye / *İbn Haldun University, Türkiye*
Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Türkiye / *Ondokuz Mayıs University, Türkiye*
Prof. Dr. Sergiu BALTATESCU, University of Oradea, Romania
Prof. Dr. Şeyda TÜRK, Acıbadem Üniversitesi, Türkiye / *Acıbadem University, Türkiye*
Prof. Dr. Willibald RUCH, Universität Zürich, Switzerland
Prof. Dr. Müge YILMAZ, Gümüşhane Üniversitesi, Türkiye / *Gümüşhane University, Türkiye*
Prof. Dr. Ebru TANSEL, Near East University, KKTC
Prof. Dr. İlhan YALÇIN, Ankara Üniversitesi, Türkiye / *Ankara University, Türkiye*
Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR, Kırıkkale Üniversitesi, Türkiye / *Kırıkkale University, Türkiye*
Prof. Dr. Özlem KARAIRMAK, Bahçeşehir Üniversitesi, Türkiye / *Bahçeşehir University, Türkiye*
Prof. Dr. Şerife IŞIK, Gazi Üniversitesi, Türkiye / *Gazi University, Türkiye*
Prof. Dr. Tahsin İLHAN, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye / *Gaziosmanpaşa University, Türkiye*
Prof. Dr. Tark TOTAN, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye / *Adnan Menderes University, Türkiye*
Prof. Dr. Ebru TAYSI, Süleyman Demirel Üniversitesi, Türkiye / *Süleyman Demirel University, Türkiye*
Prof. Dr. Esin ACAR, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye / *Adnan Menderes University, Türkiye*
Prof. Dr. Rahşan ÇETİNKAYA, Uludağ Üniversitesi, Türkiye / *Uludağ University, Türkiye*
Prof. Dr. Paul JOSE, Victoria University of Wellington, New Zealand
Assoc. Prof. Dr. Alena SLEZACKOVA, Masaryk University, Czech Republic
Assoc. Prof. Dr. Andrea OWENS-FIFIELD, Quincy University, USA
Assoc. Prof. Dr. Chiara RUINI, Università di Bologna, Italia
Doç. Dr. Aylin TUTGUN ÜNAL, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / *Uskudar University, Türkiye*
Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, Türkiye / *Fatih Sultan Mehmet University, Türkiye*
Doç. Dr. Tuğba SARI, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye / *Akdeniz University, Türkiye*
Assoc. Prof. Dr. David BARTRAM, University of Leicester, UK
Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye / *Hacettepe University, Türkiye*
Assoc. Prof. Dr. Jennifer LYKE, Richard Stockton College of New Jersey, USA
Assoc. Prof. Dr. Nooraini OTHMAN, Universiti Teknologi, Malaysia



The Journal of
**Happiness and
Well-Being**

MUTLULUK VE İYİ OLUŞ DERGİSİ (JHWP) THE JOURNAL OF HAPPINESS AND WELL-BEING

DERGİ BİLİM DANIŞMA KURULU / SCIENCE ADVISORY BOARD

Doç. Dr. Bekir Fatih MERAL, Sakarya Üniversitesi, Türkiye/ *Sakarya University, Türkiye*

Doç. Dr. Aslı BUGAY SÖKMEZ, ODTÜ Kuzey Kıbrıs Kampüsü, KKTC

Doç. Dr. Didem AYDOĞAN, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye/ *Adnan Menderes University, Türkiye*

Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Türkiye/ *Erzincan Binali Yıldırım University, Türkiye*

Doç. Dr. İrem ÖZTEKE KOZAN, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye/ *Necmettin Erbakan University, Türkiye*

Doç. Dr. Mehmet PALANCI, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Türkiye/ *Karadeniz Teknik University, Türkiye*

Doç. Dr. Müge AKBAĞ, Marmara Üniversitesi, Türkiye/ *Marmara University, Türkiye*

Assoc. Prof. Dr. Ramin ALİYEV, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Türkiye/ *Hasan Kalyoncu University, Türkiye*

Doç. Dr. Seda BAYRAKTAR, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye/ *Akdeniz University, Türkiye*

Assist. Prof. Dr. Aaron JARDEN, Auckland University of Technology, Australia

Dr. Öğr. Üyesi Bircan ERGÜN BAŞAK, Anadolu Üniversitesi, Türkiye/ *Anadolu University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Merve ÇEBİ, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/ *Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Hazal AYAS, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/ *Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BURKOVİK, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/ *Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Meltem NARTER, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/ *Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/ *Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Aslı Zeynep BAŞABAK BHAİS, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/ *Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ÖZÇETİN, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/ *Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep GÜMÜŞ DEMİR, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/ *Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Remziye KESKİN, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/ *Uskudar University, Türkiye*

Assist. Prof. Dr. Fatima KAMRAN, University of Punjab, Pakistan

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen ÖZTÜRK VARLIKLI, Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, Türkiye/ *Positive Psychotherapy Institute, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye HAYRAN, Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, Türkiye/ *Positive Psychotherapy Institute, Türkiye*

Assist. Prof. Dr. Rukiye ŞAHİN, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye/ *Gaziosmanpaşa University, Türkiye*

Assist. Prof. Dr. Teresa Freire, University of Minho, Portugal

Dr. Fredrike Bannink, Clinical Psychologist, Netherlands

Dr. Joan D. Williams, Counselor Educator, USA

Dr. Michael Galea, University of Malta, MALTA

Dr. Wes Wingett, Private Psychotherapist, USA

2024 YILI HAKEMLERİ / REFEREES OF THE YEAR 2024
MART / MARCH

Prof. Dr. İbrahim ŞENAY
Doç.Dr. Durmuş ÜMMET
Doç. Dr. Levent YAYCI
Doç. Dr. Tuğba YILMAZ
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Sena SEZGİN
Dr. Öğr. Üyesi Gülçin KARADENİZ
Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN
Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ
Dr. Öğr. Üyesi Rahşan Ezgi DÖNMEZER
Dr. Öğr. Üyesi Sinan OKUR
Dr. Öğr. Üyesi Şeydanur TEZCAN ÖZER
Dr. Öğr. Üyesi Yasemin KUŞ
Dr. Uzm.Klinik Psk. Kudret EREN YAVUZ
Dr. Uzm. Klinik Psikolog Vahide ULUSOY GÖKÇEK

2024 YILI HAKEMLERİ / REFEREES OF THE YEAR 2024
EYLÜL / SEPTEMBER

Prof. Dr. Sırrı AKBABA
Dr. Öğr. Üyesi Hazal AYAS
Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT
Doç. Dr. Aynur KARABACAK ÇELİK
Prof. Dr. Gül ERYILMAZ
Dr. Öğr. Üyesi Feyza TOPÇU
Dr.Öğr. Üyesi Elif KURTULUŞ ANARAT
Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYI
Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BURKOVİK
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep GÜMÜŞ DEMİR
Dr. Öğr. Üyesi Aslı Zeynep BAŞABAK BHAIS
Dr. Öğr. Üyesi Cumhuri AVCIL
Dr. Öğr. Üyesi Kerem ÇETİNKAYA
Öğr. Gör. Dr. Merve YÜKSEL
Öğr. Üyesi Abdurrahman KENDİRCİ
Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR
Dr. Öğr. Üyesi Müne AKTAY
Dr. Öğr. Üyesi Gülşen TOPAL ÖZGEN
Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER



İÇİNDEKİLER / TABLE OF CONTENTS

Araştırma Makaleleri / Research Articles

Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan Profesyonellerin Duygu Tanıma, Yeme Tutumu ve DİS/DAS Farklılıklarının İncelenmesi

Investigation of Emotion Recognition, Eating Attitudes, and DIS/DAS Differences in Professionals Engaged in Team and Individual Sports

Şevin ÇOĞAÇ, Yelda İBADİ, Barış METİN 4

Diğer Özgün veya Derleme Makale ve Yazılar / Other Types of Articles and Essays

Öğretmenlerin İş Stresi ve Özel Yaşam Dengesi Yakın İlişkiler Bağlamında Bir Odak Grup Görüşmesi

Teachers' Job Stress and Work-Life Balance: A Focus Group Discussion on Intimate Relationships

Sevda KISRIK, Ramazan AYDIN 20

Türk Kültüründe Psikolojik Dayanıklılık: Zorluklar Karşısında Güç Veren Kaynakların İncelenmesi

Investigating Psychological Resilience in Turkey: An Examination of Strength-Building Resources Amidst Adversity

Feyza TOPÇU, Beyza ASLAN 31

Ergenlik Döneminde Duygusal Zekâ Gelişimi ile Zorbalık Davranışı Arasındaki İlişki: Bir Gözden Geçirme

The Relationship Between Emotional Intelligence Development and Bullying Behavior During Adolescence: A Review

Sinem KAYA ÖZÇELİK 40

Unlocking Potential: How Mindfulness Interventions Transform Learners' Self-Regulation – A Literature Review

Potansiyelin Keşfi: Farkındalık Müdahalelerinin Öğrencilerin Öz Düzenleme Becerilerine Etkisi – Bir Literatür İncelemesi

Dr. Tuğçe KILIÇ 56