



2019 ISTANBUL
FACULTY OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES
İNSAN VE TOPLUM BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

INTERNATIONAL STUDENT CONGRESS
ULUSLARARASI ÖĞRENCİ KONGRELERİ

LIFE AND WELL-BEING

YAŞAM VE İYİ OLUŞ

EDITORS / EDITÖRLER

Res. Assist. Ezgi Didem Merdan
Nurhayat Işkın

9-10 APRIL 2019 / 9-10 NİSAN 2019

MARMA OTEL ISTANBUL
TURKEY



Faculty of Humanities and Social Sciences
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
Marmara Eğitim Köyü 34857 Maltepe/İstanbul
Phone: +90 216 626 10 50
Fax: +90 216 626 10 70
www.maltepe.edu.tr

Publisher: Ege Reklam Basım Sanatları San. Tic. Ltd. Şti.
Esatpaşa Mah. Ziyapaşa Cad. No:4
34704 - Ataşehir / İSTANBUL
Tel: 0216 470 44 70 • Faks: 0216 472 84 05
www.egebasim.com.tr
Matbaa Sertifika No: 12468

ISBN: 978-605-2124-19-2



We would like to express our
gratitude and special thanks to
the executive management of
Maltepe University

Maltepe Üniversitesi yönetimine
teşekkürlerimizi ve
minnettarlığımızı sunmak
istiyoruz.

Hüseyin Şimşek

Founder and Chairman of the Board of Trustees

Hüseyin Şimşek

Kurucu ve Mütevelli Heyet Başkanı

Prof. Dr. Şahin Karasar

Rektor

Prof. Dr. Şahin Karasar

Rektör

Prof. Dr. Betül Çotuksöken

Vice-Rector

Prof. Dr. Betül Çotuksöken

Rektör Yardımcısı

Prof. Dr. Belma Akşit

Vice-Rector

Prof. Dr. Belma Akşit

Rektör Yardımcısı

Prof. Dr. Manuk Norayik Manukyan

Vice-Rector

Prof. Dr. Manuk Norayik Manukyan

Rektör Yardımcısı

Assist. Prof. Dr. İlkün Orbak

Secretary General

Dr. Öğr. Üyesi İlkün Orbak

Genel Sekreter

Macedonia / Makedonya

International Balkan University Faculty of Humanities and Social Sciences
Uluslararası Balkan Üniversitesi Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi



Nefise Saban



Ivana Pemper

PROMOTING WELL-BEING THROUGH EMOTIONAL AND SPIRITUAL INTELLIGENCE

DUYGUSAL VE SİRİTÜEL ZEKA YOLUYLA İYİ OLUŞU ARAŞTIRMAK

Psychological well-being is a condition that can be easily influenced by many factors; however, there are different types of intelligences that can serve as coping sources to possible threats to our well-being. Emotional intelligence has gained attention as a factor for its promise and as a set of skills that can serve to promote well-being; spiritual intelligence, on the other hand, even if it seems as something which is controversial, in modern days of psychology is widely used. Spirituality is something that can give new ways of interpreting and experiencing events of one's own life and it has been found that individuals with high spiritual intelligence experience better well-being, particularly function with better mental health, throughout their lives. Therefore, the goal of this paper is to examine modern theoretical and methodological contributions to well-being as well as its relations to emotional and spiritual intelligence.

Psikolojik iyi-oluş pek çok faktörden kolayca etkilenebilen bir durum olmakla birlikte farklı zeka tiplerinin iyi-oluşa yönelik tehditlerle başa çıkma kaynakları olarak hizmet edebildiği görülmektedir. Duygusal zeka, bir dizi beceri çeşitliliği ile kişinin iyi-oluşunu artıran bir faktör olarak dikkat çekmekte iken diğer yandan spiritüel zeka, tartışmalı bir konu olarak görünmesine rağmen günümüzde psikolojide yaygın şekilde kullanılmaktadır. Spiritüellik, kişiye kendi hayatındaki olayları yorumlama ve deneyimleme açısından yeni yollar gösterebilmektedir. Yüksek spiritüel zekaya sahip bireylerin, hayatları boyunca daha fazla bir iyi-oluş hali deneyimledikleri, özellikle daha iyi işleyen akıl sağlıkları olduğu saptanmıştır. Bu açıdan bu makalede, modern teori ve metodolojinin iyi oluşa katkılarıyla birlikte iyi-oluşun duygusal ve spiritüel zeka ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır.

POLAND / Polonya

SWPS University of Social Sciences and Humanities Katowice Faculty of Psychology
Varşova Sosyal ve Beşeri Bilimler Üniversitesi Katowice Psikoloji Fakültesi



Dorota Mierzejewska-Floreani

EXPRESSING GRATITUDE INTERVENTION'S EFFICACY AN ONLINE EXPERIMENTAL STUDY

MINNET MÜDAHALESİNİN YARARLARINI İFADE ETMEK: İNTERNET ÜZERİNDEN YÜRÜTÜLEN DENEYSEL BİR ÇALIŞMA

Background: The results of the research on the efficacy of gratitude interventions are diverse and contradictory. Moreover, studies' validity due to: poor selection of control conditions, too narrow or small sample; have been questioned for several years. Also, many questions concerning the mechanisms by which these techniques can help or harm appear. Method: A monthly longitudinal experimental study was carried out, investigating the relation of gratitude intervention with: improvement in general mood, intensification of positive mood, weakening of negative mood and physical symptoms, strengthening of a trait gratitude and stress mindset's change. The experiment was completed by 228 participants aged 21-70, of which 160 were included in the analysis.

Arka plan: Minnet müdahalesinin yararları araştırmasının sonuçları kapsamlı ve çelişkilidir. Üstelik çalışmanın geçerliliği de kontrol koşullarının zayıf seçimi, örneklemin çok kısıtlı ya da küçük oluşu gibi sebeplerle birkaç yıldır sorgulanmaktadır. Ayrıca bu tekniklerin sağlayacağı fayda ya da zarar mekanizmaları ile ilgili birçok soru mevcuttur. Yöntem: Aylık bir boylamsal deneysel çalışma gerçekleştirildi ve minnet müdahalesinin genel ruh halini iyileştirme, olumlu ruh halinin yoğunlaşması, olumsuz ruh hallerinin ve fiziksel belirtilerin zayıflaması, minnet duyma özelliğinin güçlenmesi ve stresli düşünce yapısının değişmesi ile ilişkisi araştırıldı. Deney 21-70 yaş aralığında 228 katılımcı ile tamamlandı, 160 katılımcı analize dahil edildi. Deney grubundaki katılımcılar şükran duydukları şeyler için haftalık