



# **INTERNATIONAL SCIENTIFIC COMPILATION RESEARCH CONGRESS**

*February 11-12, 2024 / Ankara, Türkiye*

**EDITOR:**  
**Assoc. Prof. Dr. Selver YILDIZ  
BAĞDOĞAN**

**ISBN: 978-625-367-651-3**

[www.ubakkongre.com/derleme](http://www.ubakkongre.com/derleme)

# INTERNATIONAL SCIENTIFIC COMPILATION RESEARCH CONGRESS

February 11-12, 2024  
Ankara, Türkiye

## THE PROCEEDINGS BOOK

### EDITOR

Assoc. Prof. Dr. Selver YILDIZ BAĞDOĞAN

All rights of this book belong to UBAK. Without permission can't be duplicate or copied.

Authors are responsible both ethically and juridically

UBAK Publications – 2024 ©

Issued: 29.02.2024

ISBN: 978-625-367-651-3

Bu Kitabın Tüm Hakları UBAK Yayınevi'ne aittir.  
Yazarlar etik ve hukuki olarak eserlerden sorumludurlar.

UBAK Yayınevi – 2024 ©

Yayın Tarihi: 29.02.2024

ISBN: 978-625-367-651-3

## STRES ZİHNİYETİ TEORİSİ

**Arş. Gör. Nuri TÜRK**

Siirt Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

ORCID: 0000-0002-7059-9528

**Seda GÜNDOĞDU**

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

### ÖZET

İnsan, hayatının birçok alanında stresli yaşam olaylarına maruz kalmaktadır. Bu olayların her birey üzerinde aynı etkiyi bırakmadığı bilinmektedir. Bu noktada önemli olan bireyin stresli durumları nasıl gördüğü ve değerlendirdiğidir. Bireyin stresli durumu karşılama biçimi yani stres zihniyeti o durumdan etkilenme düzeyini ve yönünü belirlemektedir. Stres zihniyeti, bireyin öğrenme, büyüme, sağlık, refah, performans ve üretkenlik alanlarında stresin geliştirici veya zayıflatıcı etkilerde bulunduğu inanma düzeyi olarak adlandırılmaktadır. Stres zihniyeti, stresin yoğunluğu ve miktarından daha ziyade stresin sonuçlarına dair inançları ifade etmektedir. Başka bir deyişle stres zihniyeti, stresin şimdiye kadar ele alınan olumsuz sonuçlarının yanında olumlu değişimlere de yol açabileceği anlamına gelmektedir. Stres zihniyeti, bireyin strese genel olarak bakışını ifade edebileceği gibi mevcut yaşanan özel stresli durumları da kapsamaktadır. Örneğin birey 1 hafta sonra gireceği sınava yönelik yaşadığı stresi değerlendirirken de stres zihniyetini yansıtabilmektedir. Stres zihniyeti ile ilgili yapılan araştırmalarda, stresin geliştirici etkisinin olduğuna inanan bireylerin zayıflatıcı etkisi olduğuna inanan bireylere göre daha az anksiyete ve depresyona sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca stresin geliştirici olduğuna inanmak bireylerin iyi oluşlarını ve yaşam doyumlarını artırmaktadır. Bununla birlikte stres zihniyeti ile ilgili Türkiye’de henüz bir araştırma yapılmadığı bilinmektedir. Bu çalışmada stres zihniyeti ile ilgili kapsamlı bir literatür taraması yapılarak kavramın Türkiye alanyazınında çalışılabilir hale getirilmesi amaçlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** stres, zihniyet, teori.

## STRESS MINDSET THEORY

### ABSTRACT

Human beings are exposed to stressful life events in many areas of their lives. However, it is known that these events do not have the same effect on each individual. What is important at this point is how the individual views and appraises stressful situations. How the individual responds to the stressful situation, i.e. stress mindset, determines the level and direction of being affected by that situation. Stress mindset is defined as an individual's level of belief that stress has enhancing or debilitating effects on learning, growth, health, well-being, performance and productivity. Stress mindset refers to beliefs about the consequences of stress rather than the intensity and amount of stress. In other words, stress mindset means that stress can lead to positive changes in addition to the negative consequences discussed so far. Stress mindset can refer to an individual's general view of stress as well as specific stressful situations. For example, an individual can reflect his/her stress mindset while evaluating the stress he/she is experiencing for the exam he/she will take one week later. Studies on stress mindset have shown that individuals who believe that stress has an enhancing effect have less anxiety and depression than individuals who believe that stress has a debilitating effect.

Moreover, believing that stress has an enhancing effect increases individuals' well-being and life satisfaction. However, it is known that no research on stress mindset has been conducted in Turkey. This study aims to make the concept studyable in the Turkish literature by conducting a comprehensive literature review on stress mindset.

**Keywords:** stress, mindset, theory.