

# Stres Zihniyeti Ölçeğinin Türkçe Uyarlamasının Psikometrik Özellikleri

## *Psychometric Properties of the Turkish Adaptation of Stress Mindset Measure*

© Nuri Türk<sup>1</sup>, © Metin Çelik<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Siirt Üniversitesi, Siirt

### ÖZ

**Amaç:** Bu çalışmada, Stres Zihniyeti Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılarak Türk kültürüne uyarlanması amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Tarama modeli ile yürütülen bu çalışmada kolay örnekleme yöntemi kullanılmıştır. 354 yetişkin bireyin katıldığı çalışmada veri toplama araçları olarak Stres Zihniyeti Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Stres Zihniyeti Ölçeğinin güvenirliği için Cronbach Alfa ve iki yarı güvenirlik katsayısı kullanılmıştır. Analiz sonuçları iç tutarlılık katsayısının .85 ve testi yarılama güvenirlik katsayısının .76 olduğunu göstermiştir. Ayrıca katılımcılar arasında %27'lik alt üst gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Stres Zihniyeti ölçeğinin yapı geçerliliğini test etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır.

**Bulgular:** Bulgular model uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir. Madde faktör yüklerinin .49 ve .78 arasında değiştiği ve ölçeğin tek faktörlü yapıya sahip olduğu görülmüştür. Bunun yanında ölçeğin yakınsak geçerliliğini sağlamak için yapılan analiz sonuçlarının istenen düzeyde olduğu görülmüştür. Ölçüt geçerliliği test etmek amacıyla algılanan stres ve yaşam doyumu kavramları kullanılmıştır.

**Sonuç:** Türkçe uyarlaması yapılan Stres Zihniyeti Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

**Anahtar sözcükler:** Stres, zihniyet, stres zihniyeti, geçerlik ve güvenirlik

### ABSTRACT

**Objective:** This study aimed to adapt the Stress Mindset Measure to Turkish culture by conducting validity and reliability analyses.

**Method:** Convenience sampling method was used in this study, which was conducted with the survey model. With 354 adult participants, Stress Mindset Measure, Life Satisfaction Scale and Perceived Stress Scale were used as data collection tools. Cronbach's alpha and two-half reliability coefficient were used for the reliability of the Stress Mindset Measure. The results of the analyses showed that the internal consistency coefficient was .85 and the split-half reliability coefficient was .76. Furthermore, the difference between the 27% lower and upper groups among the participants was statistically significant. Confirmatory Factor Analysis (CFA) was used to test the construct validity of the Stress Mindset Measure.

**Results:** The model fit values were at an acceptable level. Item factor loadings ranged between .49 and .78 and the scale was found to have a single-factor structure. Besides, the results of the analyses conducted to ensure convergent validity were found to be at the desired level. The concepts of perceived stress and life satisfaction were used to test criterion validity.

**Conclusion:** Turkish adaptation of the Stress Mindset Measures a valid and reliable measurement tool.

**Keywords:** Stress, mindset, stress mindset, validity and reliability

## Giriş

Stres, bireyin hedeflerine ulaşma yolunda karşılaşmayı beklediği taleplerin oluşturduğu baskı deneyimi olarak tanımlanmaktadır (Crum ve ark. 2020). Son yıllarda yapılan araştırmalar, stresli olaylara maruz kalmanın birçok olumsuz bedensel ve psikolojik sağlık sorunlarına yol açtığını göstermektedir (Journault ve Lupien 2024). Bu durum, stresin uzak durulması ve baş edilmesi gereken bir fenomen olarak algılanmasına neden olmuştur. Özellikle stresin olumsuz olarak kavramsallaştırıldığı algılanan stres ile ilgili yapılan çalışmalar bu inancın güçlenmesini sağlamıştır (Seong ve ark. 2023). Bununla birlikte stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerinin yanında sağlık ve kişisel güç kazanma gibi olumlu sonuçlarının da olduğu görülmüştür (Quick ve ark. 2014, Walker ve Jiang 2022). Bu noktada önemli olan faktörün bireyin stres zihniyeti olduğu belirtilmiştir (Crum ve ark. 2013). Zihniyetin bireylerin yaşantılarını nasıl anladıkları ve yorumladıkları üzerinde belirleyici etkisi

**Yazışma Adresi/Address for Correspondence:** Nuri Türk, Siirt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Siirt, Türkiye **E-mail:** nuri.turk@siirt.edu.tr

**Geliş tarihi/Received:** 01.09.2024 | **Kabul tarihi/Accepted:** 22.11.2024

olduğu bilinmektedir (Dweck ve ark. 1995). Benzer şekilde stresli yaşam olaylarına verilecek uyumlu tepkiler, stres zihniyetine göre şekillenmektedir (Casper ve ark. 2017). Stresle daha etkin başa çıkmayı sağlayabilecek stres zihniyeti, stres ve başa çıkmanın işlemsel teorisine dayanmaktadır (Lazarus ve Folkman 1984). Stres ve başa çıkma işlemsel modeli, stres sonuçlarının çevresel baskıların bilişsel değerlendirilmesinden etkilenerek başa çıkma davranışlarında belirleyici olduğunu iddia etmektedir. Bununla birlikte stres düzenleme yaklaşımı, stresi ve stres tepkilerini ayırıştırarak stresin doğasının algılanma biçimini ön plana çıkarmaktadır. Bu yaklaşımda stres tepkilerinin optimize edilebilmesinde stresin olumlu olarak değerlendirilmesinin etkili olabileceği vurgulanmıştır (Jamieson ve ark. 2018).

Stres zihniyeti, bireyin stresin zayıflatıcı ya da güçlendirici olması ile ilgili inançlarını kapsamaktadır. Başka bir deyişle stresin sağlık, refah, öğrenme, büyüme, üretkenlik ve performans alanlarında olumlu ya da olumsuz etkileri olabileceğini düşünmektir (Crum ve ark. 2013). Stres zihniyeti, bireyin yaşadığı stres miktarının yerine stresin güçlendirici ya da zayıflatıcı yanına odaklanmaktadır (Crum ve ark. 2017). Güçlendirici stres zihniyetine sahip bireyler, stresli yaşam olaylarını tehdit olarak görmeyip geliştirici etkisi olan zorluklar olarak tanımlamaktadır (Mansell 2021). Çevresel talepler bireyin başa çıkma yeteneğini aştığında tehdit olarak algılanır. Bununla birlikte talepleri karşılamada yeterli olduğu düşünüldüğünde zorluk olarak değerlendirilmektedir (Crum ve ark. 2017). Birey, yaklaşan bir sınavı zorluk olarak gören stres geliştirici zihniyete sahipse sınavın bilişsel odaklanmasını güçlendireceğini düşünebilir. Bunun aksine stresi zayıflatıcı bir zihniyete sahipse sınavı tehdit olarak algılayıp öz saygısını düşüreceğini bekleyebilir. Kısacası bireyin sahip olduğu stres zihniyeti, zorlayıcı/stresli yaşam olaylarının olumlu ya da olumsuz sonuçlanmasında belirleyici olabilmektedir.

Stres zihniyeti ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı yaş ve meslek grupları üzerinde önemli etkileri olduğu görülmektedir. Çalışmalarda güçlendirici stres zihniyetinin turizm çalışanlarında travma sonrası büyümeyi (Luu 2022), polis memurlarında ise fiziksel ve psikolojik refahı arttırdığı saptanmıştır (Keech ve ark. 2020). Zayıflatıcı stres zihniyetine sahip öğretmenlerin daha çok iş stresi yaşadığı ve işlerini bırakma olasılıklarının arttığı görülmüştür (Kim ve ark. 2020). Ergenlerle yürütülen bir çalışmanın sonuçları, güçlendirici stres zihniyetinin akademik başarıyı ve psikolojik refahı olumlu yönde etkilediğini göstermiştir (Yeager ve ark. 2022). Ayrıca güçlendirici stres zihniyetinin ergenlerin tükenmişliği ve çevrimiçi oyun bozukluğu ile anlamlı negatif ilişkilere sahip olduğu görülmüştür (Cheng ve ark. 2024). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ise stres zihniyetinin stresle başa çıkmak için içki içme ile alkol tüketimi arasındaki ilişkiyi yumuşattığı saptanmıştır. Bu sonuç, alkol bağımlılığıyla mücadelede güçlendirici stres zihniyetine sahip olmanın önemini vurgulamaktadır (Brenmanet ve ark. 2024). Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin streslerinin arttığı zamanlarda (sınav haftaları vs.) güçlendirici stres zihniyetinin depresyon ve anksiyetenin önüne geçilmesine katkı sağladığı saptanmıştır (Huebschmann ve Sheets 2020). Ayrıca, üniversite öğrencilerinin stres zihniyetini güçlendirmek, algılanan stres düzeylerini azaltarak psikolojik refahlarını artırmaktadır (Keech ve ark. 2018).

Önceki çalışmalar, üniversite öğrencilerinin çoğunlukla zayıflatıcı stres zihniyeti eğiliminde olduklarını göstermektedir (Wegmann 2018, Murphy 2021). Bu durumun nedenleri ve sonuçlarının daha iyi anlaşılabilmesi ve güçlendirici stres zihniyetinin olumlu etkilerinin yaygınlaştırılabilmesi için farklı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bununla birlikte özellikle Türkiye’de stres zihniyeti kavramının yeni bir araştırma konusu olduğu bilinmektedir (Türk ve Gündoğdu 2024). Bu durumun nedenlerinden birinin, Türkiye’de yetişkinlerin stres zihniyetinin ölçülebilmesinde kullanılacak psikometrik ölçme aracının bulunmaması olduğu söylenebilir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı Crum ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Stres Zihniyeti Ölçeğini Türk kültürüne uyarlamaktır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili farklı kültür ve örneklemeler üzerinde yürütülen çalışmalarda, tek boyutlu, iki boyutlu ve dört boyutlu yapılarının geçerli ve güvenilir olduğu görülmüştür. Bu çalışmalar yetişkin ve üniversite öğrencileri örneklemelerini içeren Japonya, Yunanistan, Polonya ve Kore ülkelerinde yürütülmüştür (Iwamoto ve ark. 2020, Karampas ve ark. 2020, Mierzejewska-Floeani ve ark. 2022, Seong ve ark. 2023). Bu çalışmada da benzer şekilde 18 yaş üzeri üniversite öğrencileri ve yetişkinlerden veri toplanarak stres zihniyeti ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiştir. Ayrıca, psikoloji alanında yapılan araştırmalar çoğunlukla WEIRD (Batılı, eğitilmiş, sanayileşmiş, zengin, demokratik) ülkelerde yürütülmekte ve bu da bulguların genellenebilirliği açısından sorunlara yol açmaktadır (Henrich ve ark. 2010). Bu nedenle, WEIRD olmayan bir ülke olan Türkiye’de stres zihniyeti üzerine çalışmalar yürütülmesinin ayrı bir önem taşıdığı düşünülmektedir. Bunun yanında Türkiye’de bugüne kadar yapılan çalışmalarda stresin olumsuz olarak kavramsallaştırıldığı göz önüne alındığında stres zihniyeti kavramının strese yeni bir bakış açısı getirebileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak tüm bu nedenler Stres Zihniyeti Ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanmasını gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda araştırma hipotezleri şu şekilde yapılandırılmıştır: (1) Stres Zihniyeti Ölçeği Türkçe’de yeterli psikometrik özelliklere sahiptir, (2) Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin tek faktörlü yapısını desteklemektedir.

## Yöntem

### Örneklem

Araştırmanın evrenini 18 yaş ve üstü bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem grubu oluşturulurken olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Faktör analizi için örneklem büyüklüğü ile ilgili net bir sayı belirtilmemekle beraber farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı çalışmalara göre faktör analizi için örneklem sayısının madde sayısının 5 katını geçmelidir (Ho 2006). Bu çalışmada 8 maddeden oluşan form için 181 kişiye ulaşılmıştır. 181 kişiden oluşan katılımcıların 115'i (%63.5) kadın ve 66'sı (%36.5) erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 50 arasında değişmektedir. Yaş ortalamaları 27.4 olup yaşlarına ilişkin istatistiğin standart sapması ise 6.5'tir. Katılımcıların eğitim düzeyine göre dağılımı şu şekildedir: Ortaokul 1 (%.6), lise 27 (%14.9), lisans 124 (%68.5) ve lisansüstü 29(%16). Ayrıca ölçeğin birleşme-ayrılma geçerliği için 173 katılımcıya ulaşılmıştır. 173 kişiden oluşan katılımcıların 113'ü (%65.3) kadın ve 60 'ı (%34.7) erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 48 arasında değişmektedir. Yaş ortalamaları 27.1 olup yaşlarına ilişkin istatistiğin standart sapması ise 6.4'tür. Katılımcıların eğitim düzeyine göre dağılımı şu şekildedir: Ortaokul 1 (%.6), lise 23 (%13.3), lisans 127 (%73.4) ve lisansüstü 22 (%12.7).

### İşlem

Bu araştırmada Crum ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen "Stres Zihniyeti Ölçeği" Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türk örnekleme uyarlama çalışması amacıyla ilk olarak yazarlarla mail yoluyla iletişime geçilmiş ve gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra Siirt Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (Karar Tarihi ve Numarası: 13.12.2023-6028). İlk olarak araştırmacılar, ölçeği ve ölçekte var olan maddeleri inceleyerek hedeflenen örneklem için uygun olduğuna karar vermiştir.

Ölçeğin çeviri aşamaları Brislin ve arkadaşları (1973) tarafından önerilen yöntemle gerçekleştirilmiştir. Ölçekteki maddeler, Türkçe ve İngilizce diline hâkim olan 3 alan uzmanı tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Yapılan çeviri, alanda uzman 2 kişi tarafından soruların anlaşılabilirliği, cümle yapıları ve kültürel uygunluk açısından gözden geçirilmiştir. Çevrilen ölçeğin dilbilgisi açısından incelenmesi amacıyla İngilizce bölümünde görevli bir öğretim üyesi tarafından İngilizce 'ye geri çevirisi yapılmıştır. Çeviri süreci sırasında anlam kaybı olmadığı belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uygunluğu kontrolü için ise iki Türkçe öğretmeni kontrol etmiştir. Geri dönütler doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Hazırlanan ölçek Sosyoloji bölümünde öğrenim görmekte olan 12 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçekte anlaşılmayan herhangi bir maddenin bulunmadığı tespit edilmiştir. Son aşamada ölçek, Google Form kullanılarak çevrimiçi platformlar aracılığıyla ulaşılan 354 kişiye uygulanmıştır. Çalışmaya başlamadan önce katılımcılar tarafından çevrimiçi formların erişilebilirliği ve anlaşılabilirliği test edilmiştir. Katılımcılara çalışmanın amacı ve çalışma ekibi tanıtılarak gönüllü katılımları için bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Katılımcılardan her bir soruyu doldurmaları istenmiş ve formu doldururken geri dönme şansı verilmiştir. Anketler 4 farklı ekranda toplam 28 sorudan oluşmaktaydı. Anketlerin doldurulması yaklaşık 10 dakika sürmüştü ve katılımcılara herhangi bir ücret ödenmemiştir. Aynı kişinin çalışmaya birden fazla kez katılmasını önlemek amacıyla yanıtlar, her kişi için yalnızca tek bir e-posta yoluyla kabul edilmiştir.

## Veri Toplama Araçları

### *Stres Zihniyeti Ölçeği*

Crum ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin stres zihniyetini (stresin yaşamın farklı alanlarında güçlendirici veya zayıflatıcı sonuçlara yol açabileceğine dair inanç) ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek, 4 maddenin güçlendirici stres zihniyetini, 4 maddenin ise zayıflatıcı stres zihniyetini temsil ettiği tek faktörlü 8 maddelik bir yapıya sahiptir. Beşli Likert tipi ölçek ('0-Kesinlikle katılmıyorum'dan '4-Kesinlikle katılıyorum'a) öz bildirim dayandırılmaktadır. Ölçeğin puanlanması sırasında zayıflatıcı stres zihniyeti maddeleri (1,3,5,7) ters puanlanmakta ve 8 maddenin ortalaması alınmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar güçlendirici stres zihniyeti düzeyini yansıtmaktadır. Ölçekten elde edilen Cronbach alfa değeri .86 olarak belirlenmiştir.

### *Yaşam Doyumunu*

Bu çalışmada, genel yaşam doyumunu ölçmek için Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilip Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek kullanılmıştır. Ölçek, tek faktör ve beş maddeden oluşan beşli likert yapısına sahiptir. Maddeler (örn. "İdeallerime yakın bir yaşamım var") 1 (Kesinlikle katılmıyorum) ile

5 (Kesinlikle katılıyorum) arasında derecelendirilmektedir. Toplam puan 5 ile 25 arasında değişmektedir. Ölçekten alınacak yüksek puanlar yaşam doyumunun da yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında elde edilen Cronbach alfa değeri .88 olarak bulunmuştur.

### **Algılanan Stres Ölçeği**

Bu çalışmada algılanan stresi ölçmek amacıyla Cohen ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen ve Kaya ve arkadaşları (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek kullanılmıştır. Maddeler (örn. "Son bir ayda ne sıklıkla kendinizi sinirli ve stresli hissettiniz?") 'Asla (0)' ile 'Çok sık (4)' arasında değişen 5'li Likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçek toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 40 arasında değişmektedir. Toplam puandaki artış algılanan stres düzeyindeki artış anlamına gelmektedir. 4, 5, 7 ve 8 numaralı maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında elde edilen Cronbach alfa değeri 0,82 olarak bulunmuştur.

### **İstatistiksel Analiz**

Çalışmanın verileri SPSS 27 ve AMOS 24 programları kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlılık değeri  $p < .05$  olarak belirlenmiştir. Geçerlik analizleri için birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi (DFA), yakınsak geçerlik, ölçüt geçerliliği ve madde ayırt ediciliği incelenmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik analizleri öncesinde verilerin normal dağılıp dağılmadığı çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılarak incelenmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı, birleşik güvenilirlik değeri ve testi yarılama yöntemi kullanılmıştır. DFA için model uyum ölçütleri, karşılaştırmalı uyum indeksleri, mutlak uyum değerleri ve artık uyum değerleri ölçüt olarak alınmıştır. Ölçeğin iç geçerliliği kapsamında alt %27 ile üst %27 gruplar arasındaki madde puan ortalamaları t testi kullanılarak test edilmiştir. Ölçüt geçerliliği için Yaşam Doyumu Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Gerekli örneklem büyüklüğünü belirlemek için G-Power programı kullanılmıştır. G-Power analizi sonuçlarına göre katılımcı sayısının en az 111 olması gerekmektedir. Bu çalışma 354 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

### **Bulgular**

Tablo 1'de görüldüğü gibi düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerleri .44 ile .69 arasında değişmektedir. Bu değerlerin .30 üstünde olması gerekmektedir. Ortak varyans değerleri ise .49 ile .71 arasında değişmektedir. Bu değerlerin .20 üstünde olması gerekmektedir (Büyüköztürk ve ark. 2022). Maddelerin çarpıklık ve basıklık değerleri ,02 ile 2,2 arasında değişmektedir. Kline'a (2011) göre normallik varsayımının karşılanabilmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerinin 3'ten küçük olması gerekmektedir.

<b>Tablo 1. Stres Zihniyeti Ölçeğinin maddelerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve madde analiz sonuçları</b>						
<b>Maddeler</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>	<b>Madde Toplam Korelasyonları</b>	<b>Ortak Faktör Varyansları</b>
Madde 1	,6	,96	1,6	2,2	,44	,63
Madde 2	1,5	1,3	,32	-1,1	,55	,49
Madde 3	,67	1,0	1,6	1,8	,51	,66
Madde 4	1,2	1,2	,68	-,69	,62	,71
Madde 5	1,1	1,2	,82	-,51	,63	,59
Madde 6	,9	1,1	1,1	,76	,60	,61
Madde 7	,9	1,1	,97	-,02	,69	,63
Madde 8	1,1	1,1	,78	-,31	,67	,65

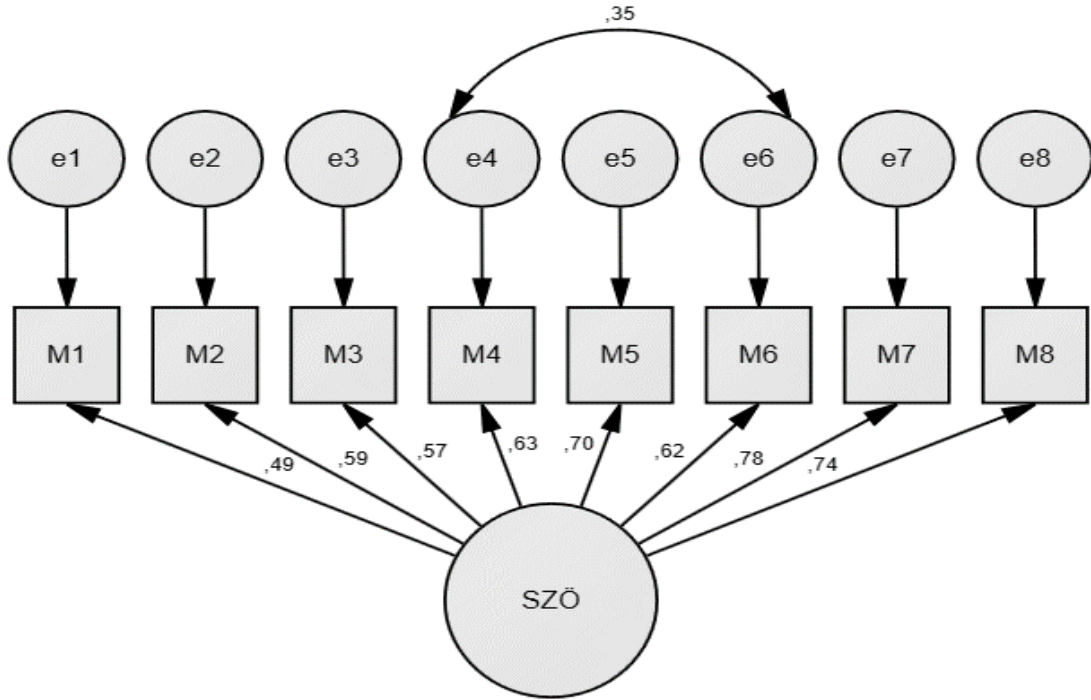
### **Geçerlilik Analizi**

#### **Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)**

Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçları genel model uyumu ( $X^2$  uyum testi,  $X^2 /sd$ ), karşılaştırmalı uyum indeksleri (CFI, NFI, IFI), mutlak uyum değerleri (GFI), artık temelli uyum indeksleri (RMR, SRMR) ölçüt alınarak değerlendirilmiştir (Sümer 2000, Meydan ve Şeşen 2015, Gürbüz ve Şahin 2018). Aşağıda tablo 2'de model uyum kriterleri değerleri, modifikasyon öncesi uyum değerleri ve modifikasyon sonrası uyum değerleri sunulmaktadır. Bu değerlere ek olarak gözlenen değişkenin 30'dan büyük olduğu çalışmalarda NFI ve TLI iyi uyum değeri  $> .90$  iken kabul edilebilir uyum değeri  $> .80$ 'dir (Byrne 2011). Ayrıca örneklem sayısı 250'den az ise RMSEA değeri örneklem sayısından aşırı etkilendiğinden bu indeksin tercih edilmemesi uygun olmalıdır (Ullman 2001). Bu çalışmada örneklem sayısı 181 olduğundan bu değer dikkate alınmamıştır.

Tablo 2. Model uyum indeks değerleri									
	$\chi^2/df$	CFI	IFI	AGFI	GFI	RMR	SRMR	NFI	TLI
İyi Uyum	$\leq 3$	$\geq ,95$	$\geq ,95$	$\geq ,90$	$\geq ,90$	$\leq ,05$	$\leq ,05$	$\geq ,95$	$\geq ,95$
Kabul Edilebilir Uyum	$3 < \chi^2/sd < 5$	$\geq ,90$	$\geq ,90$	$\geq ,85$	$\geq ,85$	$\leq ,08$	$\leq ,08$	$\geq ,90$	$\geq ,90$
Modifikasyon Öncesi Uyum Değerleri	3,3	,90	,90	,83	,90	,08	,06	,87	,86
Modifikasyon Sonrası Uyum Değerleri	2,5	,94	,94	,87	,93	,07	,05	,90	,91

Tablo 2 incelendiğinde bazı model uyum değerleri kabul edilebilir uyum değerleri aralığındayken bazı değerlerin bu aralıkta olmadığı görülmektedir. Model uyum değerleri beklenen aralıklarda değilse, ilk yapılması gereken ölçüm modelindeki gözlenen değişkenlerin örtük değişken üzerinde etkisinin anlamlı olup olmadığına bakmaktır (Doğan 2015). Bu çalışmadaki tüm maddeler istatistiksel olarak anlamlıdır ve gözlenen değişkenle bağlantılıdır. Daha sonra yapılması gereken madde faktör yüklerini incelemektir. Yaklaşık 200 örneklemden oluşan bir grupta madde faktör yüklerinin en az .4 olması beklenir. Bu çalışmada .4'ten küçük madde faktör yükü olmadığı için herhangi bir madde atılmamıştır. Bu iki koşul incelendikten sonra yapılması gereken gözlenen değişkenler arasındaki (en yüksekten başlamak şartıyla) hata terimlerini birbirine bağlamak ve birçok değişkenin hata terimleriyle kovaryansa sahip gözlenen değişkenleri analizden çıkarmaktır (Awang 2014, Ocak 2020). Bu amaçla öncelikle modifikasyon indeksleri incelenmiş ve olası modifikasyonlar değerlendirilmiştir. Düzeltmelerde aynı boyut içerisinde yer alan ki-kare değerinde en büyük azaltmayı sağlayacak olan e4- e6 gözlenen değişkenlerinin hata puanı birbirine bağlanmıştır. Hata puanları arasında kovaryans çizildikten sonra modelin kabul edilmiş uyum değerlerine ulaştığı [ $\chi^2/sd = 2.5$ ; CFI = .94, IFI = .94, GFI = .93, NFI = .90, AGFI = .87, SRMR = .05] görülmektedir. Uyarlanan ölçeğe ilişkin birinci düzey DFA sonuçlarına ilişkin parametrik değerlere Şekil 1'de yer verilmiştir.



Şekil 1. Stres Zihniyeti Ölçeğinin (SZÖ) DFA ölçüm modeli

Şekil 1 incelendiğinde standardize edilmiş madde faktör yüklerinin .49 ile .78 arasında değerler aldığı görülmektedir.

### Benzeşim Geçerliliği

Ölçekteki maddelerin, birbirleriyle ve sahip oldukları faktör ile ilişki içerisinde olmasıdır (Yaşlıoğlu 2017). Benzeşim geçerliliği için ortalama varyans (AVE) ve bileşik güvenilirliği (CR) değerleri göz önüne alınır. Literatür incelendiğinde farklı ölçütlerin göz önüne alındığı görülmektedir. Yakınsak geçerliliği için bazı kaynaklara göre AVE değerinin .50 üstünde (Shrestha 2021) ve CR > AVE koşulunun (Hair ve ark. 2014) yerine getirilmesi şartı aranmaktadır. Bununla birlikte AVE değeri .50'den küçük ise ve CR değerinin .60'dan büyük olması durumunda

yakınsak geçerliliğin sağlandığı kabul edilmektedir. Analiz sonuçlarına göre CR değeri ,85, AVE değeri ise ,42 olarak bulunmuştur. CR değerinin ,70, AVE değerinin ise ,40'ın üzerinde olması ölçeğin yakınsak geçerliliğini sağladığını göstermektedir.

### **Madde Ayırt Ediciliği**

Ölçeğin iç geçerliliği kapsamında alt %27 ve üst %27'lik gruplar arasındaki farkların anlamlı olup olmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına Tablo 3'te yer verilmiştir.

Madde Numarası	Alt %27 ve Üst %27 t değerleri	p
Madde 1	7,295	<0,01*
Madde 2	14,61	<0,01*
Madde 3	8,56	<0,01*
Madde 4	14,76	<0,01*
Madde 5	13,27	<0,01*
Madde 6	12,29	<0,01*
Madde 7	14,72	<0,01*
Madde 8	14,24	<0,01*

Tablo 3'te görüldüğü üzere ölçeğin tüm maddeler için alt ve üst gruplar arasındaki farkın 0,01 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır.

### **Ölçüt Geçerliliği**

Bu aşamada Stres Zihniyeti Ölçeği'nin birleşme ve ayrılma geçerliliği için 173 kişiden toplanan veriler analiz edilmiştir. Bu kapsamda Yaşam Doyumu ölçeği ve Algılanan Stres ölçeği kullanılmıştır.

Değişkenler	n	Ortalama	SD	1	2	3
1.SZÖ	173	,991	,79	-		
2.Yaşam Doyumu	173	2,69	,85	,331	-	
3.Algılanan Stres	173	2,17	,65	-,345	-,577	-

SZÖ: Stres Zihniyeti Ölçeği

Tablo 4 incelendiğinde stres zihniyeti ile yaşam doyumu arasında ( $r = .33$ ) beklenildiği gibi pozitif anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgu ölçeğin birleşme geçerliliğini sağladığının kanıtıdır. Stres zihniyeti ile algılanan stres arasında ( $r = -.34$ ) beklenildiği gibi negatif anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgu da Stres Zihniyeti Ölçeği'nin ayrılma geçerliliğinin kanıtıdır.

### **Güvenirlilik Analizi**

Ölçeğin güvenirliğini belirlemek amacıyla Cronbach's Alpha iç tutarlılık testi, McDonald's Omega ve split-half tekniği kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirliği için hesaplanan Cronbach's Alpha ve McDonald's Omega değerleri ,85 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin split-half tekniği sonuçlarına göre Spearman Brown katsayısı ,76 olarak bulunmuştur. Cronbach's Alpha değeri, McDonald's Omega değeri ve Spearman Brown değerinin ,70'in üzerinde olması ölçeğin güvenilir bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Stres Zihniyeti Ölçeği'nin kararlılığını test etmek amacıyla test-tekrar test analizi yapılmıştır. Bu kapsamda ölçek, örnekleme oluşturan 53 kişiye iki hafta arayla uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre test-tekrar test korelasyon katsayısı ,92 olarak bulunmuştur.

### **Tartışma**

Bu çalışma amacı Crum ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Stres Zihniyeti Ölçeğinin Türkiye örnekleminde geçerlilik ve güvenirliğini test etmektir. Araştırmanın bulguları Stres Zihniyeti Ölçeğinin tek faktörlü yapısının doğrulandığını göstermektedir. Yapılan güvenirlik analizine göre ölçeğin Cronbach Alfa değerinin ,85 olduğu saptanmıştır. Bu sonuç ölçeğin iç tutarlılık katsayısının yüksek güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçeğin orijinalinde (Crum ve ark. 2013) elde edilen Cronbach Alfa değeri (.86) ile de benzeştiği görülmektedir. Ölçeğin Türkiye örnekleminde 8 madde tek boyut üzerinden doğrulanması orijinal

ölçek yapısıyla uyusmakla birlikte farklı kültürler üzerinde yapılan uyarlama çalışmalarından farklılaşmaktadır. Stres Zihniyeti Ölçeği, Japon örnekleminde (Iwamoto ve ark. 2020) iki faktörlü ve Polonya örnekleminde (Mierzejewska-Floeani ve ark. 2022) dört faktörlü yapılar üzerinden doğrulanmıştır. Ayrıca Güney Kore örnekleminde (Seong ve ark. 2023) ölçek maddeleri azaltılarak 6 madde üzerinden doğrulanmıştır. Bu çalışmalar her ne kadar stres zihniyetinin kuramsal alt yapısına uygun bir şekilde yürütülse de uyarlama çalışmalarında kültürel farklılığın önemli bir faktör olduğu göstermektedir.

Stres Zihniyeti Ölçeği'nin madde ayırt ediciliğine bakmak için % 27'lik alt-üst grup karşılaştırma sonuçlarına göre gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuç, ölçeğin madde ayırt edicilik düzeyinin iyi olduğunu göstermektedir. Çalışmada yapılan DFA sonuçlarına göre ise ölçeğin madde faktör yüklerinin .49 ile .78 arasında değiştiği görülmüştür. Madde faktör yükleri .30 üzerinde olduğu için yapı geçerliliğinin sağlandığı söylenebilir (DeVellis 2017). Stres Zihniyeti Ölçeğinin ölçüt geçerliliğini belirlemek için Yaşam Doyumu ve Algılanan Stres Ölçekleri kullanılmıştır. Güçlendirici stres zihniyeti ile yaşam doyumu arasında anlamlı pozitif ( $r = .33$ ), algılanan stres ile de anlamlı negatif ilişkiler ( $r = -.34$ ) saptanmıştır. Bu sonuçlar literatür bulgularıyla uyumluluk göstermektedir. Güçlendirici stres zihniyetinin yaşam doyumuyla hem ergenlerde (Jiang ve ark. 2019) hem de yetişkinlerde (Klussman ve ark. 2021) anlamlı pozitif ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde üniversite öğrencileri ve yetişkinlerin algılanan stres ile stres zihniyeti düzeyleri arasında anlamlı negatif ilişkiler olduğu bilinmektedir (Huebschmann ve Sheets 2020, Seong ve ark. 2023). Tüm bu sonuçlar, stresin olumsuz yorumuna dayanan algılanan stresin etkisinin azaltılarak yaşam doyumunu artırmada güçlendirici stres zihniyetinin kritik rolü olduğunu göstermektedir. Bu nedenle stresli yaşam olaylarının bireylerin yaşam doyumunu azaltmasını önlemek için stresin doğasına yönelik pozitif düşüncelerin artırılması gerektirir.

Çevrimiçi stres eğitimleri ve stres zihniyeti videolarının stresin doğası hakkındaki düşünceleri değiştirmede etkili olduğu bilinmektedir (Williams ve Ginty 2024). Özellikle üniversite öğrencileri arasında, çevrimiçi eğitimler aracılığıyla stres zihniyetini geliştirmenin akademik stresi azalttığı bulunmuştur. Ayrıca, dayanıklılığın stres zihniyeti ve akademik stres arasındaki ilişkiyi düzenlediği bulunmuştur. (Shin ve ark. 2024). Stres zihniyeti ve büyüme zihniyeti kavramlarını birlikte temsil eden sinerjik zihniyet çevrimiçi modülleri, üniversite öğrencilerinin geliştirici stres zihniyetini artırmada etkili olmuştur (Hecht ve ark. 2023). Bunun yanında, sinerjik zihniyet modüllerinin akademik motivasyonu ve iyi oluşu artırdığı görülmüştür (Yeager ve ark. 2022, Meyer ve Stutts 2024). Tüm bu sonuçlar, intihar ve psikiyatrik bozukluklarla önemli ilişkileri olan stres literatürü açısından önemlidir. Bu uyarlama çalışması, Türkiye'de yürütülecek geliştirici stres zihniyeti müdahale programlarında stres zihniyetinin ölçülmesine katkıda bulunabilir.

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da birtakım güçlü yanları ve sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışmanın ilk sınırlılığı uyarlama çalışmasının sadece yetişkin örnekleminde yürütülmüş olmasıdır. İlerde yapılacak çalışmaların çocuk ve ergenleri de kapsayacak şekilde yürütülmesi bulguların genellebilirliği açısından önemlidir. Ayrıca farklı yaş grupları üzerinde stres zihniyeti ölçümünün yapılmasını da olanak sağlayacaktır. Bu araştırmada geçerlik ve güvenilirlik için madde ayırt edicilik testi, DFA, test yarılama güvenilirliği, ölçüt ve benzeşim geçerliliği kullanılmıştır. Çalışmada özellikle son yıllarda gittikçe daha çok önem kazanan benzeşim geçerliliğinin kullanılmış olması ölçeğin geçerliliğini güçlendirmektedir. Bununla birlikte ileride yapılacak çalışmalarda Rash Modeli ve Ölçüm Değişmezliği gibi farklı istatistiksel yaklaşımlar kullanılabilir. Çalışmanın başka bir sınırlığı, verilerin öz bildirim yoluyla toplanmış olmasıdır. Bu durum sosyal arzu edilirlilik gibi yerleşik yöntem önyargı riskini barındırmaktadır. Gelecekteki çalışmalar, gözlem ve görüşme gibi teknikler kullanarak bu riski minimize edebilir.

## Sonuç

Türkiye'de bireylerin stres zihniyetini değerlendirebilecek bir ölçüm aracı eksikliği bulunduğu görülmüştür. Bu eksikliği gidermek için Stres Zihniyeti Ölçeği Türk kültürüne uyarlanmıştır. Bu ölçme aracı kullanılarak yetişkin bireylerin strese bakış açılarının (güçlendirici veya zayıflatıcı) değerlendirilebilecek olması, Türkiye örnekleminde stres zihniyeti literatürünü genişletecektir. Bu durum aynı zamanda Türkiye gibi WEIRD olmayan ülkelerdeki stres zihniyeti kavramının araştırılabilmesine olanak tanımaktadır. Stres zihniyeti çalışmalarının çoğunluğunun WEIRD ülkelerde yapıldığı göz önünde bulundurulduğunda, batılı ve doğulu ülkelerdeki bulguların karşılaştırılabileceği söylenebilir. Ayrıca bu ölçeğin uyarlanmasıyla birlikte Türkiye'deki ruh sağlığı profesyonelleri ve akademisyenlerin bireylerin stres zihniyeti düzeylerini inceleme fırsatı bulabileceklerdir. Bu çalışmaların, önceki araştırmalarda (Meyer ve Stutts 2024, Williams ve Ginty 2024) olduğu gibi bireylerin stres zihniyetini güçlendirmeye yönelik çeşitli müdahale programları geliştirmeye öncülük etmesi beklenmektedir.

## Kaynaklar

- Brennan AM, Wegmann J, Zale EL, Mattson RE, Mastroleo NR (2024) The moderating role of stress mindset on the relationship between drinking to cope and alcohol consumption among undergraduate college student drinkers. *Subst Use Misuse*, 59:665-672.
- Brislin RW, Lonner WJ, Thorndike, RM (1973) *Cross-Cultural Research Methods*. New York, Wiley.
- Büyüköztürk Ş (2018) *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara, Pegem Akademi.
- Büyüköztürk Ş, Kılıç Çakmak E, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F (2022) *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara, Pegem Akademi.
- Casper A, Sonnentag S, Tremmel S (2017) Mindset matters: The role of employees' stress mindset for day-specific reactions to workload anticipation. *Eur J Work Organ Psy*, 26:798-810.
- Cheng Y, Jiang S, Chen J (2024) Academic expectation stress and online gaming disorder among Chinese adolescents: The mediating role of psychological distress and the moderating role of stress mindset. *Child Youth Serv Rev*, 158:107492.
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R (1983) A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*, 24:385-396.
- Crum AJ, Salovey P, Achor S (2013) Rethinking stress: the role of mindsets in determining the stress response. *J Pers Soc Psychol*, 104:716-733.
- Crum AJ, Akinola M, Martin A, Fath S (2017) The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress. *Anxiety Stress Coping*, 30:379-395.
- Crum AJ, Jamieson JP, Akinola M (2020) Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. *Emotion*, 20:120-125.
- Dağlı A, Baysal N (2016) Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15:1250-1263.
- DeVellis RF (2017) *Scale Development: Theory and Applications*. Thousand Oaks, CA, Sage.
- Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S (1985) The satisfaction with life scale. *J Pers Assess*, 49:71-75.
- Dweck CS, Chiu CY, Hong YY (1995) Implicit theories and their role in judgments and reactions: A word from two perspectives. *Psychol Inq*, 6:267-285.
- Doğan İ (2015) Farklı veri yapısı ve örneklem büyüklüklerinde yapısal eşitlik modellerinin geçerliği ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. (Doktora tezi) Eskişehir, Osmangazi Üniversitesi.
- Fornell C, Larcker D (1981) Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *J Mark Res*, 18:39-50.
- Gürbüz S, Şahin F (2018) *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Ankara, Seçkin Yayıncılık.
- Hair JF, Black WC, Babin BJ, Anderson RE (2014) *Multivariate Data Analysis*. New York, Pearson.
- Henrich J, Heine SJ, Norenzayan A (2010) The weirdest people in the world? *Behav Brain Sci*, 33:61-83.
- Hecht CA, Gosling SD, Bryan CJ, Jamieson JP, Murray JS, Yeager DS (2023) When do the effects of single-session interventions persist? Testing the mindset + supportive context hypothesis in a longitudinal randomized trial. *JCPP Adv*, 3:e12191
- Huebschmann NA, Sheets ES (2020) The right mindset: Stress mindset moderates the association between perceived stress and depressive symptoms. *Anxiety Stress Coping*, 33:248-255.
- Ho R (2006) *Handbook of Univariate and Multivariate Data Analysis and Interpretation with SPSS*. Boca Raton, FL, CRC Press.
- Iwamoto K, Takehashi H, Taka F (2020) Reliability and validity of a Japanese translation of the Stress Mindset Measure (SMM-J): *e Japanese Journal of Psychology*, 9:592-602.
- Jamieson JP, Crum AJ, Goyer JP, Marotta ME, Akinola M (2018) Optimizing stress responses with reappraisal and mindset interventions: An integrated model. *Anxiety Stress Coping*, 31:245-261.
- Jiang Y, Zhang J, Ming H, Huang S, Lin D (2019) Stressful life events and well-being among rural-to-urban migrant adolescents: The moderating role of the stress mindset and differences between genders. *J Adolesc*, 74:24-32.
- Journault AA, Lupien SJ (2024) Stress mindsets matter: An overview of how individuals think about stress, its effect on biopsychosocial processes, and what we can do about it. *Psychoneuroendocrinology*, 160:106686.
- Karampas K, Pezirkianidis C, Stalikas A (2020) Psychometric properties of the Stress Mindset Measure (SMM) in a Greek sample. *Psychology*, 11:1185-1199.
- Karasar N (2018) *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 33. Basım. İstanbul, Nobel Yayıncılık
- Kaya C, Tansey TN, Melekoglu M, Cakiroglu O, Chan F (2019) Psychometric evaluation of Turkish version of the Perceived Stress Scale with Turkish college students. *J Ment Health*, 28: 161-167.
- Keech JJ, Hagger MS, O'Callaghan FV, Hamilton K (2018) The influence of university students' stress mindsets on health and performance outcomes. *Ann Behav Med*, 52:1046-1059.
- Keech JJ, Cole KL, Hagger MS, Hamilton K (2020) The association between stress mindset and physical and psychological wellbeing: Testing a stress beliefs model in police officers. *Psychol Health*, 35:1306-1325.
- Kim J, Shin Y, Tsukayama E, Park D (2020) Stress mindset predicts job turnover among preschool teachers. *J Sch Psychol*, 78:13-22.



- Kline RB (2011) Principles and Practice of Structural Equation Modeling. New York, Guilford Press.
- Klussman K, Huntoon Lindeman MI, Lee Nichols A, Langer J (2021) Stress mindset and well-being: The indirect effect of self-connection. *J Theo Soc Psychol*, 5:391-403.
- Kuşci İ, Oğuz Duran N (2024) Yas Sürecinde Anlam Oluşturma Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 14:414-427.
- Lazarus RS, Folkman S (1984) Stress, Appraisal, and Coping. New York, Springer.
- Luu TT (2022) Family support and posttraumatic growth among tourism workers during the COVID-19 shutdown: The role of positive stress mindset. *Tour Manage*, 88:104399.
- Mansell PC (2021) Stress mindset in athletes: Investigating the relationships between beliefs, challenge and threat with psychological wellbeing. *Psychol Sport Exerc*, 57:102020.
- Meydan CM, Şeşen H (2015) Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları. Ankara, Detay Yayıncılık.
- Meyer HH, Stutts, LA (2024) The effect of mindset interventions on stress and academic motivation in college students. *Innovative High Educ*, 49: 783-798.
- Mierzejewska-Floreni D, Banaszkiwicz M, Gruszczynska E (2022) Psychometric properties of the Stress Mindset Measure (SMM) in the Polish population. *Plos One*, 17:e0264853.
- Murphy ER (2021) Is this stress beneficial? Stress mindset beliefs for specific categories of stressors (Masters thesis). Washington DC, American University.
- Ocak M (2020) AMOS ile Adım Adım Yapısal Eşitlik Modeli Uygulamaları. Bursa, Ekin Yayıncılık.
- Quick JC, Bennett J, Blake Hargrove M (2014) Stress, health, and wellbeing in practice: Workplace leadership and leveraging stress for positive outcomes. In *Work and wellbeing* (Eds PY Chen, CL Cooper):175-204. New York, Wiley Blackwell.
- Shrestha N (2021) Factor analysis as a tool for survey analysis. *Am J Appl Math Statistics*, 9:4-11.
- Seong H, Lee S, Lee T, Jang GE, Lee SM (2023) Psychometric properties and validation of the Korean version of Stress Mindset Measure. *Sage Open*, 13:21582440231181434.
- Shin I, Park S, Kim M, Hahm S (2024) The way to improve mental health and change stress mindset by using online education platform. *International Journal of Advanced Culture Technology*, 12:124-139.
- Sümer N (2000), Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3:49-73.
- Türk N, Gündoğdu S (2024) Stress mindset theory. *International Scientific Compilation Research Congress*, Ankara.
- Ullman JB (2001) Structural equation modelling. In *Using Multivariate Statistics*. (Eds BG Tabachnick, LS Fidell). Boston, Pearson Education.
- Walker KA, Jiang X (2022) An examination of the moderating role of growth mindset in the relation between social stress and externalizing behaviors among adolescents. *J Adolesc*, 94:69-80.
- Wegmann JS (2018) The moderating effects of stress mindset on well-being (Doctoral dissertation). New York, State University of New York.
- Williams SE, Ginty AT (2024) Improving stress mindset through education and imagery. *Anxiety Stress Coping*, 37:419-427.
- Yaşhoğlu MM (2017) Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46:74-85.
- Yeager DS, Bryan CJ, Gross JJ, Murray JS, Krettek Cobb D, HF Santos P et al. (2022) A synergistic mindsets intervention protects adolescents from stress. *Nature*, 607:512-520.

**Yazarların Katkıları:** Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

**Authors Contributions:** The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared.

**Financial Disclosure:** No financial support was declared for this study.

## Ek 1. Stres Zihniyeti Ölçeği Türkçe Formu

### Stres Zihniyeti Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birine ne derece katıldığınızı size en uygun olan seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Stresin etkileri olumsuzdur ve ondan kaçınılmalıdır.	0	1	2	3	4
2	Stres yaşamak, öğrenmemi ve gelişimimi destekler.					
3	Stres yaşamak, sağlığımı ve yaşama gücümü tüketir.					
4	Stres yaşamak, performansımı ve üretkenliğimi geliştirir.					
5	Stres yaşamak, öğrenmemi ve gelişimimi engeller.					
6	Stres yaşamak, sağlığımı ve yaşama gücümü geliştirir.					
7	Stres yaşamak, performansımı ve üretkenliğimi zayıflatır.					
8	Stresin etkileri olumludur ve ondan faydalanılmalıdır.					

### Ölçeğin Puanlanması

1, 3, 5 ve 7. maddeleri zayıflatıcı stres zihniyetine; 2, 4, 6 ve 8. maddeleri ise güçlendirici stres zihniyetine dair maddelerden oluşmaktadır.

Toplam puan alınırken 1, 3, 5 ve 7. maddelerde ters puanlama yapılmaktadır.

Ölçekten alınan puan arttıkça güçlendirici stres zihniyeti düzeyinin arttığı varsayılmıştır.