

Stress Mindset Measure (SMM)

Тест на определение способа мышления в отношении стресса (SMM)

Описание

Тест на определение способа мышления в отношении стресса был разработан А.Крам, П. Саловой, Ш. Акхор (2013). Он позволяет оценить насколько человек склонен адаптировать мышление, направленное на получение положительных или негативных эффектов от стресса. Шкала состоит из восьми пунктов, направленных на выявление как отношения к стрессу в целом (например, “Стресс влияет негативно и его необходимо избегать”), так и признаков положительного или негативного влияния стресса в отношении здоровья и жизненных сил, обучения и развития, результативности и эффективности (например, “Ощущение стресса улучшает мое здоровье и повышает уровень жизненных сил”).

Предложенные в тесте утверждения необходимо проранжировать согласно пятибалльной шкале, где 0 означает “абсолютно не согласен”, 4 - “полностью согласен”. При расчете значения показателя SMM учитываются обратные значения для четырех негативных показателей (обозначены символом “*”). Итоговый показатель рассчитывается как среднее значение всех восьми показателей. Более высокие значения SMM указывают на способ мышления, связанный с восприятием стресса как положительного явления. Показатель Альфа Кронбаха для теста составил 0,87.

Источники:

Crum, A., Salovey, P. & Achor, S. (2013). Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response. *Journal of Personality and Social Psychology*

Предварительные вопросы (не являются обязательными):

1. Как часто вы испытываете стресс в своей жизни на текущий момент?
(1 - не испытываю стресс, 4 - иногда испытываю, 7 - часто испытываю)
2. Что является основным источником стресса в вашей жизни?
(Открытый вопрос)
3. Насколько сильный стресс вы испытываете?
(1 - не испытываю стресс, 4 - испытываю умеренный стресс, 7 - испытываю очень сильный стресс)

Вопросы для определения способа мышления

Отметьте насколько вы согласны со следующими утверждениями:

Используйте данную шкалу для оценки восьми утверждений:

0 - полностью не согласен

1 - не согласен

2 - не могу определиться

3 - согласен

4 - полностью согласен

1. Стресс имеет негативное влияние и его необходимо избегать*
2. Ощущение стресса усиливает мои способности к обучению и развитию
3. Ощущение стресса ухудшает мое здоровье и снижает жизненные силы*
4. Ощущение стресса способствует повышению моей эффективности и продуктивности
5. Ощущение стресса затрудняет мои способности к обучению и развитию *
6. Ощущение стресса способствует улучшению моего здоровья и повышает жизненные силы
7. Ощущение стресса снижает мою эффективность и продуктивность *
8. Стресс имеет положительное влияние и его необходимо использовать себе на пользу

Переведено и адаптировано Ольгой Галушко

Киевский институт современной психологии и психотерапии