

Stress Mindset Measure (SMM)

Тест на визначення способу мислення у відношенні стресу (SMM)

Загальна інформація

Тест на визначення способу мислення у відношенні стресу було розроблено А.Крам, П. Саловей, Ш. Акхор (2013). Він дозволяє визначити наскільки людина схильна адаптувати мислення, спрямоване на отримання позитивних чи негативних ефектів від стресу. Тест включає вісім тверджень, які дозволяють оцінити як ставлення до стресу в цілому (наприклад, “Стрес впливає негативно і його необхідно уникати”), так і ознаки позитивного чи негативного впливу стресу у відношенні здоров'я, життєвих сил, навчання і розвитку, результативності та ефективності (наприклад, “Відчуття стресу покращує моє здоров'я і підвищує життєві сили”). Запропоновані в тесті твердження необхідно проранжувати за п'ятибальною шкалою: де 0 означає “абсолютно не погоджуюсь”, 4 - “повністю погоджуюсь”. При обчисленні показника SMM враховуються обернені значення для чотирьох негативних показників (позначені символом “*”). Результуючий показник розраховується як середнє значення всіх восьми показників. Більш високі значення SMM вказують на спосіб мислення, що пов'язаний зі сприйняттям стресу як позитивного явища. Показник Альфа Кронбаха для тесту склав 0,87.

Джерела:

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

Попередні питання (не є обов'язковими):

1. Як часто ви відчуваєте стрес в своєму житті на даний момент?
(1 - не відчуваю стрес, 4 - інколи відчуваю, 7 - часто відчуваю)
2. Що є основним джерелом стресу у вашому житті?
(Відкрите питання)
3. Наскільки сильний стрес ви відчуває?
(1 - взагалі не відчуваю стрес, 4 - відчуваю помірний стрес, 7 - відчуваю високий рівень стресу)

Питання для визначення способу мислення у відношенні стресу

Відмітьте наскільки ви погоджуєтесь з наступними твердженнями:
Використовуйте дану шкалу для 8 тверджень, що наведені нижче:

0 - повністю не згоден

1 - не згоден

2 - не можу визначитися

3 - згоден

4 - повністю згоден

1. Стрес має негативний вплив і його необхідно уникати*
2. Відчуття стресу покращує мою здатність до навчання і розвитку
3. Відчуття стресу погіршує моє здоров'я і знижує життєві сили*
4. Відчуття стресу сприяє підвищенню моєї ефективності та продуктивності
5. Відчуття стресу послаблює мою здатність до навчання і розвитку*
6. Відчуття стресу сприяє покращенню мого здоров'я та підвищенню життєвих сил
7. Відчуття стресу знижує мою ефективність і продуктивність*
8. Стрес має позитивний вплив і його необхідно використовувати на свою користь

Перекладено і адаптовано Ольгою Галушко

Київський інститут сучасної психології та психотерапії