
Stressz Felfogás Kérdőív (SMM-Stress Mindset Measure)

Leírás

Jelen 8 tételes kérdőívet Crum, Salovey és Achor (2013) készítettek, hogy mérhetővé tegyék milyen mértékben befolyásolja a stresszhez való hozzáállás annak hatását a vizsgált alanyra. A lent látható tételek a résztvevő általános stresszhez történő hozzáállása (pl.: “A stressz hatásai negatívak, érdemes azokat elkerülni,”) mellett mérik hogy az alany mennyire és milyennek érzékeli a stressz hatását az egészség, életerő, tanulás, gyarapodás, teljesítmény és hatékonyság területén is (pl.: “Stressz átélése javít az egészségesen és az életerőmön”). A résztvevők minden tételt egy 5-fokú skálán pontoztak ahol a 0- az egyáltalán nem értek egyet a 4- pedig a teljesen egyetértek értékét jelentette. Az SMM pont a 4 negatív tétel fordított kódolásával, majd az összes tétel átlagával számítható ki. Magasabb pont a stresszhez történő pozitív hozzáállást tükrözi. Jelen mintánál a Cronbach alpha 0.87 volt.

Hivatkozás:

Crum, A., Salovey, P. & Achor, S. (2013). Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716.

Bevezető kérdések (opcionális)

- a. Mennyi stresszt élsz át jelenleg az életedben?
- b. (1=semennyit, 4=közepes mennyiségűt, 7=extrém mennyiséget)
- c. Mi a stressz elsődleges forrása az életedben?
(nyitott válasz)
- d. Mennyire észleled ezt stresszesnek vagy megterhelőnek?
(1=egyáltalán nem, 4=mérsékelt, 7=extrém mértékben)

Stressz Felfogás Kérdések

Értékelje, hogy milyen mértékben ért egyet vagy nem ért egyet a következő állításokkal:

(pontozás: ezt a skálát használja mind a 8 állításnál)

- 0 = egyáltalán nem értek egyet
- 1 = nem értek egyet
- 2 = nem egyezik de nem is ellenkezik a véleményemmel
- 3 = egyetértek
- 4 = teljesen egyetértek

1. A stressz hatásai negatívak, érdemes azokat elkerülni.*
2. Stressz átélése segíti a tanulásomat és a fejlődésemet.
3. Stressz átélése árt az egészségemnek és csökkenti az életerőmet.*
4. Stressz átélése javítja a teljesítményemet és a hatékonyságomat.
5. Stressz átélése gátolja a tanulásomat és a fejlődésemet.*
6. Stressz átélése javítja az egészségemet és növeli az életerőmet.
7. Stressz átélése rontja a teljesítményemet és a hatékonyságomat.*
8. A stressz hatásai pozitívak és érdemes azokat hasznosítani.