

แบบวัดมายด์เซตด้านความเครียด

คำอธิบาย

แบบวัดนี้มีข้อคำถาม 8 ข้อ เป็นแบบวัดที่พัฒนาโดย Crum, Salovey และ Achor (2013) เพื่ออธิบายมายด์เซต (หรือความเชื่อ) ของบุคคลเกี่ยวกับผลจากความเครียดว่า ช่วยเสริมสร้างหรือทำให้อ่อนแรง ข้อคำถามที่อยู่ด้านล่างนี้กำหนดให้ผู้ตอบแบบวัดทำการประเมินมายด์เซตด้านความเครียด (เช่น ความเครียดส่งผลด้านลบและควรหลีกเลี่ยง) รวมทั้งสัญญาณและอาการที่สัมพันธ์กับผลจากความเครียดทั้งที่เป็นการเสริมสร้างและทำให้อ่อนแรงในแง่ของสุขภาพและคุณภาพชีวิต การเรียนรู้และการเติบโต ตลอดจนประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงาน (เช่น การเกิดความเครียดส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีและมีชีวิตชีวา) ผู้ตอบแบบวัดจะให้คะแนนตามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 0 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 4 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง การให้คะแนนแบบวัดมายด์เซตด้านความเครียด (Stress Mindset Measure: SMM) ในข้อคำถามที่เป็นนิเสธ (มีสัญลักษณ์ *) จะมีการกลับค่าคะแนน จากนั้นก็รวมคะแนนจากข้อคำถามทั้งหมด 8 ข้อ คะแนนสูงสุดของ SMM หมายถึง การมีมายด์เซตที่ว่าความเครียดเป็นแรงผลักดัน แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ.87

เอกสารอ้างอิง

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

คำถามเบื้องต้น (ไม่บังคับ)

- a. ในช่วงนี้ ท่านกำลังประสบกับความเครียดมากน้อยเพียงใด?
(1 = ไม่เลย, 4 = ปานกลาง, 7 = เครียดมากที่สุด)
- b. อะไรเป็นต้นเหตุของความเครียดในชีวิตของท่าน?
(คำตอบแบบปลายเปิด)
- c. ท่านรับรู้ระดับความเครียดของท่านอย่างไร?
(1 = ไม่มีความเครียดเลย, 4 = เครียดปานกลาง, 7 = เครียดมากที่สุด)

คำถามมายด์เซตด้านความเครียด

กรุณาให้คะแนนว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยตามความคิดเห็นของท่านที่มีต่อคำถามต่อไปนี้:
(การให้คะแนน: ใช้มาตราส่วนนี้เพื่อให้คะแนนข้อคำถามทั้ง 8 ข้อ)

0 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

1 = ไม่เห็นด้วย

2 = ไม่มีความคิดเห็น

3 = เห็นด้วย

4 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง

1. ความเครียดส่งผลกระทบต่อผลผลิตและควรรหลีกเลี่ยง*
2. การเผชิญกับความเครียดช่วยให้ข้าพเจ้าเรียนรู้และเติบโต
3. การเผชิญกับความเครียดบั่นทอนสุขภาพและควรมีชีวิตชีวาของข้าพเจ้า*
4. การเผชิญกับความเครียดช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานของข้าพเจ้า
5. การเผชิญกับความเครียดขัดขวางการเรียนรู้และการเติบโตของข้าพเจ้า*
6. การเผชิญกับความเครียดช่วยส่งเสริมสุขภาพและควรมีชีวิตชีวาของข้าพเจ้า
7. การเผชิญกับความเครียดบั่นทอนประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานของข้าพเจ้า*
8. ความเครียดส่งผลกระทบต่อสุขภาพและควรรนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์