

## مقیاس ذهن‌سازه استرس

### تعریف مقیاس

کرام، سالووی و آکر (۲۰۱۳) مقیاس ۸ ماده‌ای پیش رو را طراحی کرده‌اند تا به بررسی کاربرد یک ذهن‌سازه توسط فرد، مبنی بر اینکه تاثیرات استرس توان‌کاه یا توان‌افزاست، بپردازند. مواردی که در ادامه فهرست شده‌اند به همان اندازه که ذهن‌سازه کلی استرس یک شرکت‌کننده را ارزیابی می‌کنند (برای نمونه: تأثیرات استرس منفی هستند و باید از آنها اجتناب کرد)، نشانه‌ها و علائم مربوط به پیامدهای توان‌کاهی یا توان‌افزایی استرس را در حوزه‌های سلامت و نشاط، یادگیری و رشد، عملکرد و بازدهی (برای نمونه: تجربه استرس، سلامت و نشاط را بهبود می‌بخشد). نیز بررسی می‌کنند. شرکت‌کنندگان موارد را در یک مقیاس پنج نمره‌ای از ۰ = کاملاً مخالف تا ۴ = کاملاً موافق رتبه‌بندی می‌کنند. نمرات مقیاس ذهن‌سازه استرس با نمره‌گذاری معکوس ۴ مورد منفی (که با علامت \* مشخص شده‌اند) و سپس گرفتن میانگین تمام ۸ مورد، به دست می‌آید. نمرات بالاتر در مقیاس، نمایانگر ذهن‌سازه‌ای است که استرس توان‌افزاست. آلفای کرونباخ در این نمونه ۰.۸۷ بوده است.

منبع:

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

### پرسش‌های مقدماتی (اختیاری)

الف. در حال حاضر تا چه اندازه استرس در زندگی‌تان تجربه می‌کنید؟

۱ = هیچ‌چیز، ۴ = تا حدی، ۷ = به مقدار زیاد

ب. منبع اصلی استرس در زندگی شما چیست؟

(باز پاسخ)

پ. تا چه اندازه این منبع را استرس‌زا می‌دانید؟

۱ = اصلاً استرس‌زا نیست، ۴ = تا حدی استرس‌زاست، ۷ = بی‌نهایت استرس‌زاست

پرسش‌های ذهن‌سازۀ استرس

میزان موافقت یا مخالفت‌تان را با پرسش‌های زیر تعیین کنید:

(نمره‌گذاری: از این مقیاس برای هر هشت سوال استفاده کنید)

۰ = کاملاً مخالف

۱ = مخالف

۲ = نه موافق، نه مخالف

۳ = موافق

۴ = کاملاً موافق

۱. تأثیرات استرس منفی هستند و باید از آن‌ها اجتناب کرد.\*
۲. تجربه استرس یادگیری و رشد مرا آسان می‌سازد.
۳. تجربه استرس موجب کاهش سلامت و نشاط من می‌شود.\*
۴. تجربه استرس عملکرد و بازدهی مرا بهبود می‌بخشد.
۵. تجربه استرس مانع یادگیری و رشد من می‌شود.\*
۶. تجربه استرس سلامت و نشاط مرا بهبود می‌بخشد.
۷. تجربه استرس عملکرد و بازدهی مرا کاهش می‌دهد.\*
۸. تأثیرات استرس مثبت هستند و باید از آن‌ها بهره برد.