

## Stress Mindset Measure (SMM)

### Kuvaus

Tämä kahdeksan väittämän mittari arvioi yksilön ajattelutapaa stressistä ja sen vaikutuksista. Mittarin ovat kehittäneet Crum, Salovey ja Achor (2013). Alla listatut väittämät arvioivat yksilön yleistä ajattelutapaa stressistä (esim. "Stressin vaikutukset ovat negatiivisia ja niitä pitäisi välttää") sekä ajatuksia stressin tehostavista tai heikentävistä seurauksista terveyteen ja elinvoimaan, oppimiseen ja kasvuun sekä suoriutumiseen ja tuotteliaisuuteen (esim. "Stressin kokeminen parantaa terveyttäni ja elinvoimaani"). Väittämiä arvioidaan asteikolla 0-4, jossa 0 = vahvasti eri mieltä, 4 = vahvasti samaa mieltä. SMM pistemäärä lasketaan neljän väittämän kohdalla (merkitty \*) päinvastaisella pisteytyksellä. Tämän jälkeen lasketaan keskiarvo kaikista kahdeksasta väittämästä. Korkeampi SMM pistemäärä viittaa ajattelutapaan, että stressi on tehostavaa. Tutkimuksen otoksessa Cronbachin alfa oli .87.

### Alustavat kysymykset (vapaavalintainen)

a. Kuinka paljon stressiä koet elämässäsi tällä hetkellä? (Ympyröi.)

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
En lainkaan                      Kohtalaisesti                      Erittäin paljon

b. Mistä koet stressiä ensisijaisesti? (Avoin vastaus)

\_\_\_\_\_

c. Kuinka stressaavaa koet sen olevan (kohdan b vastaus)? (Ympyröi.)

1                      2                      3                      4                      5                      6                      7  
Ei lainkaan stressaavaa                      Kohtalaisen stressaavaa                      Erittäin stressaavaa

### Stress Mindset -kysymykset

Arvioi, kuinka paljon olet samaa tai eri mieltä seuraavista väittämistä.

	Vahvasti eri mieltä	Eri mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Samaa mieltä	Vahvasti samaa mieltä
1. Stressin vaikutukset ovat negatiivisia ja niitä pitäisi välttää. *	0	1	2	3	4
2. Stressin kokeminen edistää oppimistani ja kasvuani.	0	1	2	3	4
3. Stressin kokeminen kuluttaa terveyttäni ja elinvoimaani. *	0	1	2	3	4
4. Stressin kokeminen tehostaa suoriutumistani ja tuotteliaisuuttani.	0	1	2	3	4
5. Stressin kokeminen haittaa oppimistani ja kasvuani. *	0	1	2	3	4
6. Stressin kokeminen parantaa terveyttäni ja elinvoimaani.	0	1	2	3	4
7. Stressin kokeminen heikentää suoriutumistani ja tuotteliaisuuttani. *	0	1	2	3	4
8. Stressin vaikutukset ovat positiivisia ja niitä pitäisi käyttää hyödyksi.	0	1	2	3	4

Lähde: Crum, A.J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 716-733.

Suomenkielinen käännös: Laura Sokka (2021)