**مقیاس سخت کوشی بارتون**

در زیر جمله هایی درباره زندگی مطرح شده است که افراد غالبا احساس متفاوتی در مورد آنها دارند . برای این که نشان دهید چه احساسی درباره هر جمله دارید.

از مقیاس زیر استفاده کنید . هر سوال را با دقت بخوانید و مشخص کنید که به نظر شما هر سوال تا چه حد درست است . هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد .

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | عبارات | اصلاً درست نیست | اندکی درست است | تا اندازه ای درست است | کاملاً درست است |
| 1 | بیشتر زندگی ام صرف انجام کارهایی می شود که ارزشمند هستند . |  |  |  |  |
| 2 | برنامه ریزی قبلی از بیشتر مشکلات آینده جلوگیری می کند . |  |  |  |  |
| 3 | به سختی تلاش کردن نتیجه ای ندارد ، چون با سخت کوشی همه چیزها درست از آب در نمی آید. |  |  |  |  |
| 4 | هر قدر هم زیاد تلاش کنیم ، معمولاً تلاش ها به نتیجه ای نمی رسد . |  |  |  |  |
| 5 | تمایلی ندارم که در برنامه روزانه ام تغییری ایجاد کنم . |  |  |  |  |
| 6 | راه های آزموده شده همواره بهترین گزینه هستند . |  |  |  |  |
| 7 | سخت کار کردن فایده ای ندارد ، چون فقط رؤسا [دیگران] از آن سود می برند. |  |  |  |  |
| 8 | با سخت کار کردن همواره می توانید به اهداف خود دست پیدا کنید . |  |  |  |  |
| 9 | اکثر افراد فقط تحت کنترل و نفوذ رئیس شان کار می کنند . |  |  |  |  |
| 10 | اکثراً آن چه در زندگی اتفاق می افتد ، از پیش مقدر شده است . |  |  |  |  |
| 11 | معمولاً برایم غیر ممکن است که بتوانم در محل کار خود چیزی را تغییر دهم . |  |  |  |  |
| 12 | قوانین جدید هرگز نباید دستمزد ماهیانه افراد را کاهش دهند . |  |  |  |  |
| 13 | وقتی برنامه ریزی می کنم ، مطمئنم می توانم آن را پیاده کنم . |  |  |  |  |
| 14 | برایم بسیار دشوار است که نظر دوستی را راجع به چیزی تغییر دهم . |  |  |  |  |
| 15 | یاد گرفتن چیزهای جدید در مورد خودم برایم هیجان انگیز است . |  |  |  |  |
| 16 | افرادی که نظرشان تغییر نمی کند ، معمولاً قضاوت خوبی دارند . |  |  |  |  |
| 17 | من واقعاً به کارم علاقه مند هستم . |  |  |  |  |
| 18 | سیاستمداران زندگی ما را اداره می کنند . |  |  |  |  |
| 19 | اگر در حال انجام کاری دشوار باشم ، می دانم چه موقع از دیگران کمک بگیرم. |  |  |  |  |
| 20 | تا وقتی مطمئن نشوم سوالی را درست فهمیده ام ، به آن پاسخ نمی دهم . |  |  |  |  |
| 21 | دوست دارم در کارم تنوع زیادی وجود داشته باشد . |  |  |  |  |
| 22 | اکثر اوقات ، دیگران به دقت به آنچه می گویم گوش می کنند . |  |  |  |  |
| 23 | خیال پردازی ها برای من هیجان انگیز تر از واقعیات هستند . |  |  |  |  |
| 24 | خود را فردی آزاد پنداشتن ، فقط باعث ناکامی می شود . |  |  |  |  |
| 25 | با تمام توان تلاش کردن نتیجه می دهد . |  |  |  |  |
| 26 | معمولاً اصلاح اشتباهاتم کار دشواری است . |  |  |  |  |
| 27 | وقت روال عادی زندگی به هم می خورد ، اذیت می شوم . |  |  |  |  |
| 28 | بهترین راه مقابله با اکثر مشکلات نادیده گرفتن آنهاست . |  |  |  |  |
| 29 | اکثر ورزشکاران و رهبران موفق ، مادرزادی موفق هستند ، نه به صورت اکتسابی . |  |  |  |  |
| 30 | اغلب مشتاقانه بیدار می شوم تا به ادامه کارهایم بپردازم . |  |  |  |  |
| 31 | اکثر اوقات واقعاً نمی دانم چه می خواهم . |  |  |  |  |
| 32 | من به قوانین احترام می گذارم ، چن مرا راهنمایی می کنند . |  |  |  |  |
| 33 | چیزهای نامشخص و غیر قابل پیش بینی را دوست دارم . |  |  |  |  |
| 34 | اگر کسی بخواهد به من آسیبی برساند ، نمی توانم برای جلوگیری کار زیادی بکنم . |  |  |  |  |
| 35 | افرادی که نهایت سعی خود را می کنند ، باید از طرف جامعه به طور کامل حمایت شوند . |  |  |  |  |
| 36 | تغییر در روال عادی زندگی برای من جالب و دوست داشتنی است . |  |  |  |  |
| 37 | افرادی که به فردیت اعتقاد دارند ، فقط خودشان را گول می زنند . |  |  |  |  |
| 38 | نظریه هایی که با واقعیت منطبق نباشند ، به درد من نمی خورند . |  |  |  |  |
| 39 | اکثر اوقات ، زندگی برای من واقعاً جذاب و هیجان انگیز است . |  |  |  |  |
| 40 | می خواهم مطمئن شوم هنگام پیر شدن ، کسی از من مراقبت خواهد کرد . |  |  |  |  |
| 41 | تصور این که کسی از کار کردن لذت ببرد ، دشوار است . |  |  |  |  |
| 42 | اتفاقی که فردا برایم خواهد افتاد ، بستگی به کاری دارد که من امروز انجام می دهم . |  |  |  |  |
| 43 | وقتی کسی از دست من عصبانی می شود ، معمولاً تقصیر من نیست . |  |  |  |  |
| 44 | باور کردن حرف کسانی که می گویند به جامعه خدمت می کنند ، دشوار است . |  |  |  |  |
| 45 | کار عادی خسته کننده تر از آن است که ارزش انجام دادن داشته باشد . |  |  |  |  |

مقیاس سخت کوشی پل بارتون از نسل سوم مقیاسهای سنجش اندازه گیری سرسختی روانشناختی است و 45 سوال یا عبارت دارد که آزمودنی در یک مقیاس لیکرت 4 گزینه ای(از عدد 0 به معنای کاملا نادرست تا عدد 3 به معنای کاملا درست) به آن پاسخ می دهد.

البته در این مقیاس نیز برخی سوالات به صورت معکوس نمره گذاری می شود. در ساخت این آزمون از مفهوم سه بعدی سازه سرسختی پیروی شده است و سرسختی را هم به صورت کلی و هم در سه بعد یا خرده مقیاس کنترل؛ تعهد و چالش جویی مورد ارزیابی قرار می دهد.

مجموع نمرات آزمودنی در کل سوالات پرسشنامه؛ نمره کل و در سایر خرده مقیاسها(هر کدام 15 سوال) نمره مربوط به آن سخرده مقیاس را به دست می دهد.

سازندگان آزمون در ارزیابی پایایی مقیاس؛ ضریب همسانی درونی(الفای کرونباخ) را برای کل مقیاس 72/0؛ خرده مقیاس تعهد 68/0؛ خرده مقیاس کنترل 61/0 و خرده مقیاس چالش جویی 31/0 گزارش کرده اند. همچنین ضرایب بازآزمایی مقیاس برای کل پرسشنامه r=0/73، خرده مقیاس تعهد r=0/67؛ خرده مقیاس کنترل r=0/80 و خرده مقیاس چالش جویی r=0/57 بود. علاوه بر این به منظور ارزیابی اعتبار آزمون سرسختی پل بارتون(16)؛ سازندگان مقیاس، ضریب همبستگی بین نمرات آزمودنی ها(n=358) در این آزمون را با پرسشنامه افسردگی بک و پرسشنامه سلامت عمومی(GHQ) مورد بررسی قرار دادند که با پرسشنامه افسردگی بک r=0/73 و پرسشنامه GHQ r=0/59 به دست آمد. در مجموع نتایج مطالعه بارتون و همکارانش(7) حاکی از اعتبار و پایایی مناسبی برای مقیاس است.

**تعریف مفهومی**

با رشد فزاینده آگاهی در حوزه روان شناسی و پیدایش گستره های نو، مفهوم سرسختی نیز به عنوان یکی از ویژگیهای شخصیتی مورد توجه نظریه پردازان روانشناسی به ویژه روانشناسان مثبت گرا(Positive psychology) قرار گرفته است. در این چهارچوب، سرسختی به عنوان ترکیبی از نگرش ها و باورها تعریف می شود که به فرد انگیزه و جرئت می دهد تا در مواجهه با موقعیتهای فشارزا و دشوار کارهای سخت و راهبردی انجام دهد و برای سازگاری با آن شرایط سرسختانه فعالیت کند تا از میان رویدادهایی که می تواند به صورت بالقوه واجد پیامدهای فاجعه آمیز و ناخوشایند باشند، راهی به سوی رشد و تعالی باز کند و فرصت هایی برای رشد فراهم آورد(1). مدی و همکارانش(2)، ضمن مرور مطالعات قبلی به این نتیجه رسیدند که سرسختی به عنوان یک عامل سرشتی می تواند عملکرد و سطح سلامت روانی فرد را علی رغم تجربه موقعیتهای تنیدگی زا و فشارآور، افزایش دهد.

قصد بنیادین فرد سرسخت در زندگی باعث می شود تا وی حوادث زندگی را به صورت قابل درک و توام با تنوع و گوناگونی در نظر بگیرد. همچنین سرسختی، اعتماد فرد به توانایی هایش برای مقابله با شرایط مختلف، افزایش حس اتسقلال و حس خودمختاری را مشخص می کند(3).

کوباسا(4) در یکی از مطالعات عمیق خود مفهوم سرسختی را به عنوان یک خصیصه عمومی مورد شناسایی قرار داد. در همین رابطه کوباسا و همکاران(5) مفهوم شخصیت سرسخت را به عنوان تبیینی برای ارتباط بین فشار روانی با بیماری ها در بعضی از افراد پیشنهاد کردند. از دیدگاه کوباسا سرسختی روانشناختی دربرگیرنده سه مشخصه یا مولفه زیر است:

الف)اعتقاد به اینکه تمام حوادث، پیامد رفتارهایی است که فرد انجام می دهد و اینکه وی قادر است عوامل فشارزای زندگی خود را تحت تاثیر قرار داده و آنها را کنترل کرده و یا تغییر دهد. کوباسا این مولفه را کنترل نامید.

ب) مولفه دیگر، تلاش های فعالانه فرد را در بر می گیرد که با هدف معنی بخشیدن به زندگی انجام می گیرد. این مولفه که به توانایی احساس عمیق درآمیختگی و یا تعهد فرد در رابطه با فعالیتها و چالش های زندگی و یافتن معنایی برای آن اشاره دارد، تعهد نامیده می شود.

ج)چالش جویی و مبارزه طلبی مولفه سوم در تعریف سرسختی روان شناختی است. چالش جویی در واقع به این باوردر فرد اشاره دارد که تحولات زندگی بیش از آنکه تجارب استرس آوری باشند، به عنوان یک واقعه هیجان انگیز و برانگیزاننه نگریسته می شوند(4 و 5).

معمولا این گونه فرض می شود که هر فرد درجاتی از سرسختی را از خود نشان می دهد. ولی میزان سرسختی بسته به زمان و مکانی که فرد در آن قرار دارد و میزان فراوانی و نوع سبک یادگیری که آموخته شده، در افراد مختلف متفاوت است.

از زمان مطرح شدن سازه سرسختی روانشناختی در حوزه روانشناسی، مقیاسهای متعددی به منظور ارزیابی این سازه ساخته و به کار گرفته شدند. در ابتدای کار، برخی عبارات و سوالات مقیاسهایی نظیر تست ازخوبیگانگی مدی و همکاران در 1979؛ مقیاس منبع مهارگذاری درونی-بیرونی (راتر و همکاران، 1962)؛ چک لیست ارزیابی اهداف زندگی کالیفرنیا (هان، 1966) و فرم ارزیابی شخصیت(جکسون، 1974) با یکدیگر ترکیب شدند و از ادغام آنها یک مقیاس خلاصه نشده ای برای سرسختی و ابعاد سه گانه آن؛ تحت عنوان "مقیاس سرسختی"(Hardiness Scale) ایجاد شد(6).

برپایه مطالعاتی که با استفاده از این مقیاس اولیه انجام گرفت؛ اولین ابزاری بود که به منظور ارزیابی و سنجش سازه سرسختی روانشناختی طراحی گردید و از 36 عبارت تشکیل شده بود(4).

در ابزارهای بعدی که برای اندازه گیری سازه سرسختی به وجود آمدند، نظیر مقیاس زمینه یابی دیدگاه های شخصی(موسسه سرسختی، hardiness institute) و مقیاس انعطاف پذیری سرشتی بارتون و همکاران(7)، نسخه کوتاه تر 50 سوالی مقیاس سرسختی کوباسا(8)، تعداد عباراتی که به صورت مثبت یا منفی بیان شده بودند، تعدیل یافت و تا حد زیادی مساوی گردید(1، 10، 11).

از دیگر مقیاسهای جدید سنجش سرسختی که با وارد کردن مولفه هایی، میزان برخورداری از سلامت جسمانی و فعالیتهای شغلی افراد، مثل دارا بودن بیماری مزمن و یا علائم خاص مربوط به خصوصیات محل کار را می سنجند می توان به مقیاس مربوط به سلامتی (HRHS)12) و پرسشنامه سرسختی مربوط به سلامتی (HHI) که توسط والستون و آبراهام (9) ساخته شده است، اشاره کرد.

**روش نمره گذاری و تفسیر نتایج**

نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت 4 نقطه ای می باشد که برای گزینه های «اصلاً درست نیست»، «اندکی درست است»، «تا اندازه ای درست است» و «کاملاً درست است» به ترتیب امتیازات 0، 1، 2 و 3 در نظر گرفته می شود.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| عنوان | اصلاً درست نیست | اندکی درست است | تا اندازه ای درست است | کاملاً درست است |
| امتیاز | **0** | **1** | **2** | **3** |

گویه های شماره 3، 4، 5، 6، 7، 9، 10، 11، 12، 14، 16، 18، 20، 23، 24، 26، 29، 31، 32، 34، 35، 37، 38، 40، 41، 43، 44 و 45 بصورت معکوس نمره گذاری می شوند و طبق جدول زیر عمل می شود.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| عنوان | اصلاً درست نیست | اندکی درست است | تا اندازه ای درست است | کاملاً درست است |
| امتیاز | **3** | **2** | **1** | **0** |

پس از معکوس کردن این سوال ها، می توانید نمره خود را در سه زیرمقیاس محاسبه کنید. نهایتاً میتوانید این سه نمره را با هم جمع کنید تا نمره کل خود را در مقیاس سخت کوشی به دست آورید.

برخلاف کسانی که در این مقیاس نمره پایین می گیرند و به راحتی شانه خالی می کنند، افرادی که نمره بالا کسب می کنند، با تجربه هایی که زندگی برایشان پیش می آورد، درگیر می شوند. افرادی که در مقیاس کنترل نمره ی بالا کسب می کنند، باور دارند که تلاش های آنها وضع را عوض می کند و آنها می توانند مسیر رویدادهایی را که با آنها مواجه می شوند، تغییر دهند. آنها که نمره پایین کسب می کنند منفعل هستند و خود را قربانی موقعیت ها می دانند. نهایتاً آنها که نمره ی بالایی در مقیاس مبارزه طلبی می گیرند، از تجربه های جدید استقبال می کنند، زیرا این تجربه ها بر دانش آنها می افزاید و باعث پیشرفتشان می شود. کسانی که نمره ی پایین کسب می کنند، از کشمکش های زندگی کناره می گیرند.

در مقایسه با افرادی که نمره ی پایین می گیرند، کسانی که نمره ی کل بالا کسب می کنند، افسردگی، اضطراب و بدگمانی کمتری دارند و از ناایمنی ها و بیماری های کمتری رنج می برند.

**خرده مقیاسها و سوالات مربوط به هر خرده مقیاس**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ردیف | خرده مقیاس | سوالات | تعداد سوال |
| 1 | **تعهد** | **1، 7، 8، 9، 17، 18، 23، 24، 25، 31، 37، 39، 41، 44 و 45** | **15** |
| 2 | **کنترل** | **2، 3، 4، 10، 11، 13، 14، 19، 22، 26، 28، 29، 34، 42 و 43** | **15** |
| 3 | **مبارزه طلبی** | **5، 6، 12، 15، 16، 20، 21، 27، 30، 32، 33، 35، 36، 38 و 40** | **15** |

**روایی و پایایی پرسشنامه**

در اعتباريابی مقدماتی فرم فارسی مقياس سخت کوشی در مورد سه نمونه از دانشجويان، ورزشکاران و بيماران، مشخصه های روان سنجی آن به شرح زیر گزارش شده است: ضرایب آلفا از 88/0 تا 93/0 برای زيرمقياس تعهد، از 85/0 تا 94/0 برای زیرمقیاس کنترل، از 89/0 تا 95/0 برای زیرمقیاس مبارزه طلبی و از 87/0 تا 94/0 برای نمره ی کل سخت کوشی محاسبه شد که نشانة همسانی درونی خوب مقياس است. ضرايب همبستگی نمره ها با فاصلة دو تا چهار هفته از 82/0 تا 90/0 برای زيرمقياس تعهد، از 80/0 تا 88/0 برای زيرمقياس کنترل، از 79/0 تا 87/0 برای زیرمقیاس مبارزه طلبی و از 80/0 تا 88/0 برای نمرة کل سخت کوشی محاسبه شد که بيانگر پايايي بازآزمايي کافی برای مقیاس است (بشارت، 1387).

**روایی**

در پژوهش بشارت (1387) به منظور بررسی روایی سازه مقياس سخت کوشی، از تحليل عاملی اکتشافی با روش تحليل مؤلفه های اصلی برای کل 283 شرکت کننده در پژوهش استفاده شد. در تحليل چرخش نايافته، بار عاملی بيشتر ماده های مقياس روی يک عامل کلی (سخت کوشی کلی) قرار گرفت.

آزمون اسکری، که تعداد تقريبی عامل ها را پيشنهاد می کند، نشان داد که سه عامل قابل استخراج است. به دليل همبستگی مثبت عوامل (زیرمقیاس ها) سخت کوشی، تحليل عوامل داده ها با روش چرخش متمایل انجام شد.

نتايج چرخش متمايل نشان داد که سه عامل تعهد، کنترل و مبارزه طلبی وجود دارند که در کل 5/41 درصد از واريانس را تبيين می کنند.

روايي همزمان مقياس سخت کوشی با استفادة همزمان از مقياس سلامت روانی و مقياس کمال گرايي مثبت و منفی در مورد آزمودنی ها بررسی شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بين نمرة آزمودنی ها در مقياس سخت کوشی (میانگین کل) و زیرمقیاس های آن با نمرة آنها در زير مقياس های بهزيستی روان شناختی و کمال گرايي مثبت همبستگی مثبت معنی دار (در سطح 001/0 = P) وجود دارد. همبستگی بين نمرة آزمودنی ها در مقیاس های سخت کوشی با نمرة آنها در زيرمقياس های کمال گرايي منفی و درماندگی روان شناختی، منفی بود. اين همبستگی ها فقط در بعضی موارد معنی دار بود.

**پايايي بازآزمايي**

ضرايب همبستگی پيرسون بين نمره های مقياس سخت کوشی برای دانشجویان ورزشکار (44 = n) و غیر ورزشکار (58 = n) در دو نوبت با فاصلة دو تا چهار هفته به منظور سنجش پايايي بازآزمايي مقياس محاسبه شد. اين ضرايب برای ميانگين کل مقياس سخت کوشی و سه زيرمقياس آن شامل تعهد، کنترل و مبارزه طلبی در آزمودنی ها به ترتيب 87/0، 88/0، 78/0 و 84/0 به دست آمد و در سطح 001/0 = P معنی دار بود. اين ضرايب بيانگر پايايي بازآزمايي خوب مقياس سخت کوشی است.

**همسانی درونی**

برای سنجش همسانی درونی مقياس سخت کوشی از ضريب آلفای کرونباخ در مورد نمره های آزمودنی ها (نمونه ی ورزشکار 44 = n، نمونه ی غیر ورزشکار 58 = n) استفاده شد. ضرايب آلفای کرونباخ پرسشهای هر يک از زير مقياسهای تعهد، کنترل و مبارزه طلبی در نوبت اول به ترتیب 75/0، 71/0 و 78/0 و در نوبت دوم به ترتیب 78/0، 72/0 و 76/0 محاسبه شد. اين ضرايب بيانگر همسانی درونی رضايت بخش مقياس سخت کوشی است.

**منابع:**

* بشارت، محمدعلی. (1387). بررسی پایایی، روایی و تحلیل عاملی مقیاس سخت کوشی. حرکت – بهار 1387، شماره 35، صص 46-31.
* روشن، رسول و شاکری، رضا(1389) بررسی اعتبار و پایایی مقیاسی برای سنجش سرسختی روان شناختی دانشجویان. دانشور رفتار، سال هفدهم، شماره 40. صص. 35-52.