**به نام خدا**

**پرسشنامه سرسختی کوباسا**

|  |  |
| --- | --- |
| **ردیف** | **سوالات پرسشنامه سرسختی** |
| ۱ | حتی در مورد چیزهای کوچک و امور جرئی نیز نگرانم.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۲ | به هنگام شب به دلیل اشتغالات فکری به سختی می توانم به خواب بروم.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۳ | احساس ناایمنی می کنم.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۴ | نگرانم که دیگران مرا دوست نداشته باشند.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۵ | زندگی برای دیگران بسیار آسان تر از من است.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۶ | به خاطر هر استباهی خود را سرزنش می کنم.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۷ | در ابراز احساسات و نظراتم مشکل دارم.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۸ | احساس می کنم که مشکلات من در زندگی بیشتر از دیگران است.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۹ | نگرانم که به آرزوهایم نرسم.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۱۰ | نگرانم از اینکه در کارهایم مرتکب اشتباه شوم.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۱۱ | نگرانم که کارهایم را ناتمام بگذارم.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۱۲ | نگرانم از اینکه نتوانم کارهایم را با دقت کافی انجام دهم.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۱۳ | نگرانم از اینکه مبادا رفتار احمقانه ای از من سر بزند.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۱۴ | نگران از اینکه شرایط رندگی من نامطلوب بشود.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۱۵ | نگرانم از اینکه نتوانم به موقع مقام و منصب مناسبی را در زندگی بدست آورم.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۱۶ | در مورد هدف زندگی خو بلاتکلیف و نامطمئن هستم.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۱۷ | درباره مشکلات مالی خود نگران هستم.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۱۸ | نگرانم از اینکه به خاطر مشکلات مالی نتوانم به مسافرت و تفریح بروم  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۱۹ | نگرانم از اینکه نتوانم نیازهای مالی خود را تامین کنم.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |
| ۲۰ | از اینکه چشم انداز شغلی خوبی ندارم، نگرانم.  هرگز □                           به ندرت □                          گاهی اوقات □                           اغلب اوقات □ |

**معرفی پرسشنامه سرسختی**

آزمون سرسختی توسط کوباسا و همکاران (۱۹۸۲) برای اندازه گیری سرسختی تهیه شده است. این آزمون از ۲۰ سوال ۴ گزینه ای (هرگز، به ندرت،گاهی اوقات و اغلب اوقات) تشکیل شده است. این آزمون توسط زارع و امین پور(۱۳۹۰) بر روی دانشجویان دانشگاه پیام نور مورد هنجاریابی قرار گرفت.

**اعتبار مقیاس سرسختی**

مطالعات زارع و امین پور(۱۳۹۰) نشان دهنده همسانی درونی مناسب این پرسشنامه می باشد.

نتایج آلفای کرونباخ در جدول زیر گزارش شده است.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| نمره کل | تعهد | کنترل | مبارزه جویی |
| ۰/۹۱ | ۰/۸۴ | ۰/۸۲ | ۷۵/. |

**روایی پرسشنامه کوباسا**

بر اساس تحلیل مولفه های اصلی و چرخش واریمکس بعد از ۷ تکرار ۳ عامل اسخراج شدند. این سه عامل ۱۶/۵۰ درصد کل واریانس آزمون را تبیین می کنند.

کوباسا و مدی(۱۹۹۲) این آزمون را دارای روایی سازه مناسب می دانند.

**روش نمره گذاری و تفسیر پرسشنامه سرسختی**

پرسشنامه سرسختی دارای ۲۰ عبارت بوده و هدف آن ارزیابی میزان سرسختی و عوامل آن در افراد می باشد. شیوه نمره دهی پرسشنامه سرسختی بدین صورت است که گزینه های هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات به ترتیب نمرات ۴، ۳، ۲ و ۱ کسب خواهد نمود. جمع کل نمرات این سوالات به عنوان امتیاز سرسختی آزمودنی در نظر گرفته می شود و هر چه این نمره بالاتر باشد، بیانگر سرختی بالاتر پاسخ دهنده است و برعکس.

**عوامل (ابعاد ) پرسشنامه سرسختی**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **عامل** | **سوال** | **نام عامل** |
| ۱ | ۹-۱ | تعهد |
| ۲ | ۱۶-۱۰ | کنترل |
| ۳ | ۲۰-۱۷ | مبارزه جویی |

برای سنجش امتیاز کلی پرسشنامه سرسختی، امتیاز تک تک سوالها با هم جمع شده و به عنوان میزان اعتقاد به دعا در فرد پاسخ دهنده در نظر گرفته می شود. برای اندازه گیری متیاز مربوط به هر عامل، امتیازات سوالات آن بعد با هم جمع می شود.

**منبع**

            Kobasa,s.c.,Maddi,S.R.(1992).Early experience in hardiness development.Consulting Psychology journal and esearch,51(2).pp106-116