



مرکز سنجش استعداد و توانمندی
Center For Talent And Ability Assessment

باشگاه المپیاد طلایی ها

آشنایی با آزمون

سر سنجش

جزوه آموزش خانواده



معرفی آزمون سرسختی نوجوانان:

آزمون سرسختی نوجوانان¹ (AHS)، در سال ۱۹۸۹ توسط پل بارتون، بر اساس آزمون سرسختی کوباس ساخته شده است و دارای ۴۵ سؤال می باشد و علاوه بر سنجش نمره کلی سرسختی، میزان مؤلفه ها ی تعهد، کنترل و مبارزه جویی را نیز اندازه گیری می کند. این آزمون ابزاری معتبر برای سنجش میزان سرسختی نوجوانان به شمار می آید و به راحتی قابل اجراست. بدیهی است که پس از اجرای آزمون توسط دانش آموزان، پاسخ نامه ها باید توسط مشاور مدرسه تفسیر شده و راهکارهای لازم جهت بهبود سطح سرسختی، به دانش آموزان ارائه شود.

1 - Adolescence Hardiness Scale

مرکز سنجش استعداد و توانمندی
Center For Talent And Ability Assessment
باشگاه المپیاد طلایی ها



آدرس: تهران □ خیابان فلسطین □ خیابان ایتالیا □ پلاک ۲۲ □ واحد ۷

www.talayiha.ir

تلفن: ۰۲۱۴۷۶۲۴۹

بالاتر از نوجوانان فاقد والدین به دست آمد و به ویژه میزان سرسختی در نوجوانان فاقد مادر پایین تر از نوجوانان فاقد پدر بود. همین طور ویژگی های خانوادگی مانند روابط گرم و با محبت، همبستگی، حمایت عاطفی در مقاوم-ساختن افراد برای مقابله با فشارهای زندگی نقش اساسی ایفا می کند.

ویژگی های افراد با سرسختی پایین	ویژگی های افراد با سرسختی بالا
مدیریت ناکارآمد در شرایط فشارزا	مدیریت بهتر در شرایط فشارزا
استفاده از راهبردهای مقابله ای غیرمفید	استفاده از راهبردهای مقابله ای مثبت تر
منفعل تر و تسلیم شدن در موقعیت های فشارزا	فعال تر و دارای تمرکز شناختی بالاتر در موقعیت های فشارزا
استفاده از راهبردهای مقابله ای هیجان مدار در موقعیت های فشارزا	استفاده از روش های مقابله ای مسأله مدار در موقعیت های فشارزا

تعریف سرسختی روان شناختی:

در زندگی روزمره به احتمال زیاد با افرادی مواجه شده اید که تاب تحمل کمترین فشار و ناملایمتی را ندارند و به اصطلاح آستانه‌ی تحملشان پایین و در حد صفر است، درمقابل کسانی را هم سراغ دارید که در مقابل کوهی از مشکلات و در سخت‌ترین شرایط تنها خم به ابرو نمی‌آورند، بلکه به جنگ مشکلات رفته و از پس موقعیت‌های دشوار برمی‌آیند، چرا که دشواری‌ها را فرصت‌هایی برای رشد و بلوغ خود می‌دانند. از جمله عوامل مهم در این زمینه، یک ویژگی شخصیتی به نام سرسختی (سخت‌کوشی) می‌باشد. بررسی جامع و علمی سرسختی در روان‌شناسی توسط خانم سوزان کوباسا، انجام شده است. وی سرسختی را استفاده از توانایی‌های خود برای ارزیابی و سبک و سنگین کردن شرایط، فشارها و تفسیر این شرایط و دادن پاسخی سالم به آن‌ها تعریف کرده است. پس سرسختی، عنصری درونی است که بعضی از افراد، دارای آن می‌باشند که به آن‌ها کمک می‌کند تا در برخورد با فشارهای زندگی و در مقابله با سختی‌ها، با تسلیم نشدن در مقابل مشکل، دچار ترس و نومیدی نشوند. این عامل باعث می‌شود تا در موقعیت‌های فشار آور، افراد راحت‌تر بتوانند مشکلات را حل کنند.

مؤلفه‌های سرسختی:

سرسختی روان شناختی شامل سه مؤلفه می‌باشد که عبارتند از: تعهد، کنترل و مبارزه جویی که تعاریف آن‌ها در زیر آورده شده: تعهد: احساس درآمیختگی با بسیاری از جنبه‌های زندگی مانند: خانواده، شغل و روابط بین فردی است. فرد دارای این احساس، معنا

و هدفمندی زندگی، کار و خانواده را دریافته است.

کنترل: اعتقادی مبنی بر اینکه رویدادهای زندگی و پیامدهای آن‌ها قابل پیش‌بینی و کنترل بوده و می‌توان آن‌ها را تغییر داد.

مبارزه جویی: اعتقاد به این باور که تغییر، جنبه‌ای عادی از زندگی است و هیچ چیز ثبات دائمی ندارد.

مبارزه جویی بالا	کنترل بالا	تعهد بالا
دانش آموز، موقعیت‌های مثبت یا منفی را که به سزگاری مجدد نیاز دارند، فرصتی برای رشد و یادگیری پیش‌تر تلقی می‌کند تا تهدیدی برای امنیت و آسیب‌خود؛ موقعیت فشارزا را فرصتی موهب و ترغیب‌کننده برای رشد، یادگیری و حل مسأله تلقی می‌کند. (ماجرانجو، ریسک‌پذیر، پرنزاری).	دانش آموز، رویدادهای زندگی را قابل پیش‌بینی و کنترل می‌داند؛ بر این باور است که می‌تواند با تلاش، آن‌چه را که در افراط رخ می‌دهد، برای حل مشکلات، به مسئولیت خویش، پیش از اشتباهات دیگران تکلیف می‌کند؛ در فعالیت تحصیلی خود، برنامه‌ریزی و مدیریت زمان خویش دارد؛ دارای اراده و پشتکار بالا بوده و برای رسیدن به اهداف و عملکرد موفقیت‌آمیز خود تلاش می‌کند. (موازی، فعال، سازنده، رهبر).	دانش آموز، با علاقه‌ی وافر در فعالیت درسی خود غوطه‌ور شده؛ فعالیت درسی را به عنوان بهترین شیوه برای رسیدن به اهداف آموزشی خود تلقی می‌کند؛ دوره‌ی تحصیلی را به عنوان موهبتی مهم، ارزشمند و جلب‌ارزیابی‌گرده و زمان‌بندی تری را به آن اختصاص می‌دهد. (جدی، احساس مسئولیت، مهم بودن همه چیز).

اهمیت و کاربرد سرسختی:

اهمیت موضوع به حدی است که این موضوع یکی از شاخص‌های سلامت روان شناختی معرفی شده است. وجود این سازه، فرد را در شرایط سخت پیش می‌برد و او را یاری می‌دهد تا وقایع تهدیدآمیز را با موفقیت بیش‌تری پشت سر بگذارد. لذا سرسختی، توانایی درک درست شرایط بیرونی و تصمیم‌گیری مطلوب در مورد خویش است. افراد سرسخت با جستجو در محیط اطراف خود به دنبال یافتن منابعی برای کمک به کاهش استرس در زندگی هستند تا سبب کنار آمدن مؤثر و بهتر آنان با وضعیت موجود شود و با تکیه بر انعطاف‌پذیری موجود در شخصیت موجب کاهش احساس ترس‌های درونی در موقعیت‌های جدید شوند. افراد سرسخت، حوادث زندگی را کمتر استرس‌زا می‌دانند و با این حوادث بهتر سازگار می‌شوند. از نظر کوباسا، سرسختی یک ویژگی شخصیتی است که به عنوان یک منبع و سپر محافظ عمل می‌کند.

عوامل مؤثر در رشد و تحول سرسختی:

نقش خانواده در شکل‌دهی و تحول سرسختی در کودکان، از دیرباز مورد توجه بوده و برای این منظور باید محیط خانواده، دارای ساختار و قابل پیش‌بینی باشد، به نحوی که تلاش کودکان به موفقیت منجر شده و نیز حق انتخاب داشته باشند. بنابراین تجارب دوره‌ی کودکی و تعامل مثبت با والدین و اطرافیان می‌تواند منجر به ایجاد یک شخصیت سرسخت شود. حضور پدر و مادر به عنوان عاملی مهم در ایجاد سرسختی مطرح است، چنانچه در پژوهشی میزان سرسختی روان شناختی و مؤلفه‌های آن در نوجوانان واجد والدین،