

" پرسشنامه سرمایه روانشناختی "

کاملاً موافقم	موافقم	تا حدودی موافقم	تا حدودی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	۲	۳	۴	۵	۶

پاسخ دهنده گرامی لطفاً هر عبارت را به دقت خوانده و گزینه‌ای را که بیش از همه در مورد شما صدق می‌کند علامت بزنید.

کاملاً موافقم	موافقم	تا حدودی موافقم	تا حدودی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم	عبارات	ردیف	موقفه
						با اعتماد یک مساله طولانی را بررسی می‌کنم تا یک راه حل بیابم.	۱	خودکارآمدی
						من با اعتماد کامل می‌توانم وظایفم را در کارهای جمعی معین کنم.	۲	
						من با اعتماد می‌توانم در بحث‌های اساسی زندگی ام مشارکت کنم.	۳	
						من با اعتماد کامل می‌توانم اهداف زندگی ام را تعیین کنم.	۴	
						من با اعتماد کامل می‌توانم در بیرون با مردم روبرو شوم تا درباره مسائل و مشکلات بحث کنم.	۵	
						من با اعتماد کامل می‌توانم اطلاعات مفیدی به سایر دانشجویان هم رشته‌ام ارائه کنم.	۶	
						اگر من در کار و موقعیتی گیر بيفتم می‌توانم راه‌های زیادی برای خلاص شدن از آن بیابم.	۷	امیدواری
						در حال حاضر من به شدت اهداف تحصیلی ام را دنبال می‌کنم.	۸	
						من فکر می‌کنم روش‌های زیادی برای هر مشکل وجود دارد.	۹	
						هم اکنون من خودم را به عنوان موفق‌ترین فرد در تحصیل می‌بینم.	۱۰	
						من می‌توانم راه‌های زیادی برای رسیدن به اهداف جاری تحصیلم بیابم.	۱۱	
						در حال حاضر من می‌توانم با اهداف تحصیلی که برای خودم مشخص کرده‌ام روبرو شوم.	۱۲	

مؤلفه	ردیف	عبارات	کاملاً مخالفم	مخالفم	تا حدودی مخالفم	ناحدودی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
تاب آوری	۱۳	زمانی که با مانعی در امور تحصیلی ام روبرو می شوم با زحمت کمی آن را اصلاح می کنم و به کارم ادامه می دهم.						
	۱۴	من معمولاً مشکلات متنوع را می توانم مدیریت کنم.						
	۱۵	من اگر مجبور باشم، در حین انجام تکالیف با خودم حرف می زنم.						
	۱۶	من معمولاً در مواقع فشار کاری یا تحصیلی قدم می زنم.						
	۱۷	من می توانم بر مشکلاتم غلبه کنم، زیرا قبلاً تجربه چنین مشکلاتی را داشته ام.						
	۱۸	من احساس می کنم که می توانم در حین انجام امور تحصیلی چند فعالیت دیگر را نیز انجام دهم.						
خوش بینی	۱۹	من انتظار بهترین عملکرد را دارم، حتی زمانی که اهداف کاری ام در حین انجام آنها نامشخص باشند.						
	۲۰	اگر چیز اشتباهی برایم پیش آید، سعی می کنم عملکردم عاقلانه و بهتری را از خود نشان بدهم.						
	۲۱	من همیشه جنبه های مثبت کارم را می بینم.						
	۲۲	من راجع به آنچه که برایم در آینده در ارتباط با کار و تحصیلم اتفاق می افتد خوشبین هستم.						
	۲۳	در امور تحصیلی کارها هیچ وقت در مسیری که من می خواستم پیش نرفته است.						
	۲۴	من به امور تحصیلی ام به عنوان بهترین وجه زندگی ام، نگاه می کنم.						

*** تفسیر پرسشنامه:**

ابتدا نمره های بدست آمده را جمع کرده و سپس براساس جدول زیر قضاوت کنید. حداقل امتیاز ۲۴ و حداکثر ۱۲۰ خواهد بود.

مؤلفه ها	تعداد سوال ها	شماره سوال ها
خودکارآمدی	۶	۶-۱
امیدواری	۶	۱۲-۷
تاب آوری	۶	۱۸-۱۳
خوش بینی	۶	۲۴-۱۸

حد پایین نمرات	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
۲۴	۶۰	۱۲۰

تفسیر امتیاز
نمره بین ۲۴ تا ۴۰: میزان سرمایه روانشناختی در <u>حد پایینی</u> می باشد.
نمره بین ۴۰ تا ۸۰: میزان سرمایه روانشناختی در <u>حد متوسطی</u> می باشد.
نمره بالاتر از ۸۰: میزان سرمایه روانشناختی در <u>حد بالایی</u> می باشد.