پرسش‌نامه سرمایه روانشناختی لوتانز (PCQ) (۲۰۰۷)

برای سنجش سرمایه روانشناختی از پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز (۲۰۰۷) استفاده[۱] می‌شود. این پرسشنامه ۲٤ سؤالی و شامل چهار خرده مقیاس امیدواری، تاب آوری، خوش بینی و خودکارآمدی است که در آن هر خرده مقیاس شامل ٦ گویه است و آزمودنی به هر گویه در مقیاس ٦ درجه ای (کاملا مخالفم تا کاملا موافقم) لیکرت پاسخ می دهد.

سرمایه روانشاختی یک حالت روانشناختی مثبت و رویکرد واقع گرا و انعطاف‌پذیر نسبت به زندگی است که از چهار سازه امید، خوش بینی، تاب آوری و خودکارآمدی تشکیل می شود و هر کدام از آنها به عنوان یک ظرفیت روانشناختی مثبت در نظر گرفته می شود، دارای مقیاس اندازه گیری معتبر است، مبتنی بر نظریه و تحقیق است و قابلیت رشد دارد و به طور چشمگیری با پیامدهای عملکردی ارتباط دارد. در واقع، اصطلاح سرمایه روانشناختی به مفهوم این که "چه کسی هستید(خود واقعی)" و "چه کسی می خواهید بشوید(خود ممکن)" اشاره دارد و چیزی ورای سرمایه انسانی چه چیزی می دانم " و سرمایه اجتماعی " چه کسانی را می شناسم" است.

به سخن دیگر، سرمایه روانشاختی افراد را به چالش می کشاند تا در جستجوی این سوال برآیند که چه کسی هستند و در نتیجه به خودآگاهی بهتر که لازمه دستیابی به هدفها و موفقیت است.

روش نمره گذاری

برای محا سبه نمره سرمایه روان‌شناختی ابتدا نمره هر خرده مقیاس محا سبه می شود و از جمع نمرات خرده مقیاس‌ها نمره سرمایه روانشناختی حاصل می‌گردد.

---

[۱] Luthans Psychological Capital Questionnaires(PCQ)

خرده مقیاس‌های پرسشنامه سرمایه روانشناختی

نام خرده مقیاس	تعداد گویه	شماره گویه
خودکارآمدی	٦	١ تا ٦
امیدواری	٦	٧ تا ١٢
تاب آوری	٦	١٣ تا ١٨
خوش بینی	٦	١٩ تا ٢٤
کل	**٢٤**	**تمام گویه ها**

پا سخگوی عزیز: لطفا سوالات زیر را به دقت بخوانید و گزینه ای را که به اح ساس شما نزدیکتر ا ست با علامت ضربدر مشخص نمایید.

ردیف		کاملاً مخالفم	مخالفم	تاحدی مخالفم	تاحدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
١	من برای تحلیل یک مسئله بلند مدت جهت یافتن راه‌حل آن احساس اعتماد می‌کنم.						
٢	هنگام ارایه موضوعات مربوط به تحصیلم در ملاقات با اساتید احساس اعتماد به نفس می کنم.						
٣	برای مشارکت در مباحثات درسی، پیرامون استراتژی‌های دانشگاهی احساس اعتماد به نفس می کنم.						

٤	در کمک برای تعیین اهداف تحصیلی در حوزه دانشگاهی احساس اعتماد به نفس می کنم.						
٥	برای برقراری تماس با افراد خارج از دانشگاه برای صحبت پیرامون مسائل تحصیلی، احساس اعتماد به نفس می کنم.						
٦	در هنگام ارایه اطلاعات به گروهی از هم‌کلاسانم احساس اعتماد به نفس می کنم.						
٧	اگر با مسئله سختی در تحصیل مواجه شوم، می توانم راهی برای رهایی از آن وضعیت پیدا کنم.						
٨	این روزها با انرژی تمام پیگیر هدف‌های تحصیلم هستم.						
٩	به نظر من، برای حل هر مسئله‌ای راه های بسیاری وجود دارد.						
١٠	در حال حاضر خود را فردی نسبتاً موفق می‌دانم.						
١١	من می توانم راه های بسیاری برای دستیابی به هدف های تحصیلی کنونی‌ام پیدا کنم.						

۱۲	در حال حاضر در حال دستیابی به هدف های تحصیلیم هستم که برای خود تعیین کرده ام.						
۱۳	وقتی با شکستی مواجه می شوم، از سرگیری دوباره و حرکت به سوی جلو برایم دشوار است.						
۱٤	من بالاخره راهی برای مدیریت بر مشکلاتی که برایم پیش می آید، پیدا می کنم.						
۱۵	اگر لازم باشد در تحصیل روی پای خود بایستم، از عهده آن بر می آیم.						
۱٦	من معمولاً با موقعیت‌های تنش‌زا در تحصیلم با آرامش برخورد می کنم.						
۱۷	من می توانم از عهده مشکلات تحصیلیم بر آیم زیرا قبلاً سختی ها را تجربه کرده ام.						
۱۸	احساس می کنم در رشته فعلی ام، می توانم کارهای زیادی به طور هم‌زمان انجام دهم.						
۱۹	وقتی نتایج موضوعات تحصیلی برایم نامعلوم است، معمولاً انتظار بهترین نتایج را دارم.						

۲۰	اگر امکان وقوع اشتباه در کارم وجود داشته باشد، حتماً اتفاق می افتد.						
۲۱	من همیشه به جنبه های مثبت موضوعات کاریم توجه می کنم.						
۲۲	من در رابطه با آن‌چه در آینده در رابطه با تحصیلم پیش خواهد آمد، خوش بین هستم.						
۲۳	در کار فعلی ام، هیچ وقت، کارها آن طور که می خواهم پیش نمی رود.						
۲٤	معتقدم در تحصیل، پس از هر دشواری، اتفاق امیدوارکننده و مثبتی خواهد آمد.						