**به نام خدا**

**پرسشنامه کمال گرایی اهواز**

نام و نام خانوادگی: سن: جنس: وضعیت تاهل: تحصیلات:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **هرگز** | **به ندرت** | **گاهی اوغات** | **اغلب اوغات** |
| 1 | در تصمیم­گیری مشکل دارم. |  |  |  |  |
| 2 | نگران تایید شدنم از سوی دیگران هستم. |  |  |  |  |
| 3 | ناکامی در امور باعث آشفتگی من می­شود. |  |  |  |  |
| 4 | وقتی در شرایط نامطلوبی قرار می­گیرم دچار آشفتگی می­شوم. |  |  |  |  |
| 5 | اگر تلاش­هایم به نتیجه نرسد، شدیداً عصبانی می­شوم. |  |  |  |  |
| 6 | در امور روزمره­ی خود دچار شک و تردید می­شوم. |  |  |  |  |
| 7 | با تاسف به گذشته نگاه می­کنم. |  |  |  |  |
| 8 | از این که برخی کارها را به خوبی انجام نمی­دهم، متاسفم. |  |  |  |  |
| 9 | به خاطر این­که در برخی کارها دیگران از من بهتر هستند، ناراحت می­شوم. |  |  |  |  |
| 10 | درباره­ی آینده خیلی نگران هستم. |  |  |  |  |
| 11 | دیگران انتظاراتم را به خوبی تامین می­کنند. |  |  |  |  |
| 12 | به خاطر برخی مسائل جزئی ناراحت می­شوم. |  |  |  |  |
| 13 | از این­که در بیشتر کارهایم در گذشته عملکرد خوبی نداشته­ام، متاسفم. |  |  |  |  |
| 14 | از کارهای خود ناراضی هستم. |  |  |  |  |
| 15 | موانع زیادی را در پیشرفت خود احساس می­کنم. |  |  |  |  |
| 16 | شکست­های خود را به آسانی فراموش می­کنم. |  |  |  |  |
| 17 | به آسانی ذهنم را از پرداختن به برخی موضوعات ناراحت­کننده دور می­کنم. |  |  |  |  |
| 18 | پذیرش مسئولیت برایم دشوار است. |  |  |  |  |
| 19 | برای من مهم است که مورد تایید دیگران قرار گیرم. |  |  |  |  |
| 20 | برای من انجام رفتارهای مغایر با طرز فکر دیگران دشوار است. |  |  |  |  |
| 21 | برای آغاز یک کار تازه، علاقه و تلاش زیادی از خود نشان می­دهم ولی به تدریج سرد می­شوم. |  |  |  |  |
| 22 | زندگی را سهل و آسان می­گیرم. |  |  |  |  |
| 23 | حتی وقتی می­دانم دستیابی به هدفی تقریباً غیر ممکن است، اگر پاسخ نه بشنوم ناراحت می­شوم. |  |  |  |  |
| 24 | علی­رغم تلاش زیاد برای رسیدن به اهدافم احساس می­کنم باید بیش­تر کار می­کردم. |  |  |  |  |
| 25 | به خاطر اشتباهات و خطاهای کوچک احساس گناه یا پشیمانی زیادی می­کنم. |  |  |  |  |
| 26 | کسانی را قبول دارم که مرا دوست دارند. |  |  |  |  |
| 27 | برخی مشکلات زندگی اجتناب­ناپذیر است. |  |  |  |  |

مقیاس کمال گرایی اهواز[[1]](#footnote-1): این مقیاس به صورت خود گزارشی و در 27 ماده توسط نجاریان، عطاری و زرگر (1378) در یک نمونه 395 نفری از دانشجویان دانشگاه­های شهید چمران و آزاد اهواز ساخته شده است. ماده های این مقیاس دارای چهار گزینه می­باشند که آزمودنی یکی از آنها را به عنوان پاسخ انتخاب می­کند. آنها همسانی درونی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ 90/0 گزارش کرده­اند. همچنین ضریب پایایی بازآزمایی آن برای کل آزمون 68/0 بدست آوردند. هرمزی نژاد (1380) نیز پایایی آن را با استفاده از روشهای دونیمه سازی، و گاتمن به ترتیب 88/0 و 83/0 گزارش کرده است. نجاریان، عطاری و زرگر (1378) روایی همگرا این مقیاس را با مقیاسهای الگوی رفتاری تیپ A، خرده مقیاس شکایات جسمانی و عزت نفس کوپر اسمیت مورد محاسبه قرار داده و آن را مناسب گزارش کردند. روایی این مقیاس توسط هرمزی نژاد (1379) نیز مناسب ارزیابی شده است.

منابع

نجاریان، بهمن، عطاری، یوسف، و زرگر، یداله (1378). استانداردسازی آزمون کمال‏گرایی (APS) در دانشجویان دانشگاه شهید چمران و دانشگاه آزاد واحد اهواز.طرح پژوهشی با نظارت معاونت پژوهشی دانشگاه‏ شهید چمران

هرمزی‏نژاد، علی (1380). استانداردسازی آزمون کمال‏گرایی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد واحد خوراسگان، پایان‏نامهء کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی،دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.

1. .Ahwaz Perfectionism scale [↑](#footnote-ref-1)