

نحوه‌ی امتیازدهی:

- ۱- به شدت مخالفم ۲- مخالفم ۳- کمی مخالفم ۴- نه موافقم نه مخالف
 ۵- کمی موافقم ۶- موافقم ۷- به شدت موافقم

سوالات پرسشنامه:

- ۱- من در مدرسه / دانشگاه / محیط کار استانداردهای بالایی برای عملکرد خودم در نظر می‌گیرم.
- ۲- من یک فرد منظم هستم.
- ۳- اغلب احساس سرخوردگی را تجربه می‌کنم چون به هدفهایم نمی‌رسم.
- ۴- نظافت و پاکیزگی برای من مهم است.
- ۵- اگر از خودت انتظارات بالا نداشته باشی، هرگز پیشرفت نمی‌کنی.
- ۶- بهترین تلاشهایم هم هنوز از نظر من به اندازه‌ی کافی خوب نیستند.
- ۷- فکر می‌کنم هر چیزی باید در جای خودش قرار بگیرد.
- ۸- از خودم انتظارات بالایی دارم.
- ۹- به ندرت می‌توانم در سطح استانداردهای خودم عمل کنم.
- ۱۰- دوست دارم سازمان یافته و منظم باشم.
- ۱۱- بهترین تلاشم را هم که می‌کنم، به نظرم هنوز کافی نیست.
- ۱۲- برای خودم استانداردهای بالایی تعریف می‌کنم.
- ۱۳- هرگز از دستاوردها و موفقیت‌هایم راضی نیستم.
- ۱۴- من بهترین‌ها و بیشترین‌ها را از خودم انتظار دارم.
- ۱۵- اغلب نگران هستم که نتوانم به انتظاراتی که از خودم دارم دست پیدا کنم.
- ۱۶- عملکرد و خروجی من، به ندرت به سطحی که برای خودم تعریف کرده‌ام می‌رسد.
- ۱۷- حتی وقتی می‌دانم که بیشترین تلاشم را کرده‌ام، باز هم از نتیجه راضی نیستم.
- ۱۸- برای هر کاری که انجام می‌دهم، بیشترین تلاش ممکن را انجام می‌دهم.
- ۱۹- به ندرت پیش می‌آید که بتوانم به استانداردهای عملکردی که تعریف می‌کنم دست پیدا کنم.
- ۲۰- خیلی به ندرت پیش می‌آید که از عملکرد خودم راضی باشم.
- ۲۱- به ندرت این احساس به من دست می‌دهد که کاری که انجام داده‌ام به اندازه‌ی کافی خوب بوده است.
- ۲۲- نیاز شدیدی در من برای تلاش و تقلا در مسیر بهترین شدن وجود دارد.
- ۲۳- هر وقت یک کار را به پایان می‌رسانم، احساس ناامیدی و نارضایتی را تجربه می‌کنم. چون همان موقع می‌دانم که می‌توانستم آن کار را بهتر انجام دهم.

این برگه بخشی از محتوای آموزشی متمم در حوزه کمال طلبی است.

توضیحات تکمیلی مربوط به این پرسشنامه در [درس کمال طلبی مثبت و منفی](#) ارائه شده است.

محاسبه‌ی امتیازها:

استانداردها = ۱ و ۵ و ۸ و ۱۲ و ۱۴ و ۱۸ و ۲۲

نظم = ۲ و ۴ و ۷ و ۱۰

شاخص تعارض = ۳ و ۶ و ۹ و ۱۱ و ۱۳ و ۱۵ و ۱۶ و ۱۷ و ۱۹ و ۲۰ و ۲۱ و ۲۳

تذکر گروه متمم:

برای اینکه یک پرسشنامه به یک ابزار اندازه‌گیری استاندارد تبدیل شود، صرف ترجمه کردن یک پرسشنامه کافی نیست. پرسشنامه‌ها باید پس از ترجمه، اعتبارسنجی شوند تا مشخص شود که آیا در یک فرهنگ دیگر هم با همان کلمات و با همان شیوه، می‌توانند پیش‌بینی‌کننده‌ی ویژگیهای رفتاری و شخصیتی پاسخ‌دهندگان باشند یا خیر. این کار هم از طریق مطالعه‌ی آماری روی یک جامعه‌ی بزرگ و تحلیل نتایج صورت می‌گیرد. بنا بر این، پرسشنامه‌ی فوق هم مانند عمده‌ی پرسشنامه‌هایی که در زبان فارسی وجود دارد، مشمول این قاعده است. اما همچنان توجه به پرسشنامه‌ها و جنس سوالات آنها می‌تواند به عنوان ابزاری ارزشمند برای تبیین مفاهیم درسی مورد استفاده قرار گیرد.

www.motamem.org