

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پرسشنامه چندبعدی کمال گرایی (هویت و فلت)

پرسشنامه های روانشناسی



WWW.RAVANN.IR

BUY NOW

WWW.RAVANN.IR

WWW.RAVANN.IR

مقیاس چندبعدی کمال گرایی (MPS) پرسشنامه ای است که در سال ۱۹۹۱ توسط هویت و فلت ساخته شده است و در ایران توسط بشارت روی نمونه ایرانی هنجاریابی و اعتباریابی شده است. این مقیاس یک آزمون ۳۰ سوالی است که ده ماده اول آن کمال گرایی خویشتن دار، ده ماده دوم کمال گرایی دیگرمدار و ده ماده آخر کمال گرایی جامعه مدار را مورد بررسی و ارزیابی قرار داده است.

### تعریف مفهومی

کمال گرایی از اوایل قرن بیستم مفهوم مورد عاقله ی روان شناسان بوده است. اولین کسانی که بر روی کمال گرایی کار کردند آن را این گونه تعریف کردند: “گرایش افراطی فرد به بی عیب و نقص بودن، کوچکترین اشتباه خود را گناهی نابخشودنی پنداشتن و مضطربانه انتظار پیامدهای شوم شکست را کشیدن“. به زبان ساده تر افراد کمال گرا معیار های خیلی خیلی بالایی را برای موفقیت در نظر می گیرند و اگر به آن اهداف بلند پروازانه نرسند خود را شکست خورده می پندارند. آنها دنیا را به با قانون همه یا هیچ می شناسند. هر نتیجه ی ممکن یا شکست کامل است.

### مولفه ها و سوالات مربوط به هر مولفه

۱. کمالگرایی خویشتن مدار: (سوالات ۱ تا ۱۰)
۲. کمال گرایی دیگر مدار: (سوالات ۱۰ تا ۲۰)
۳. کمال گرایی جامعه مدار: (سوالات ۲۰ تا ۳۰)

### روش نمره گذاری

کاملاً مخالف	مخالف	نظری ندارم	موافق	کاملاً موافق
۱	۲	۳	۴	۵

### تفسیر پرسشنامه طبق مولفه

مقیاس های سه گانه به ترتیب ۱۰ و ۵۰ است. یعنی کسی که نمره ۱۰ را بدست آورده است دارای کمترین میزان کمال گرایی و کسی که نمره ۵۰ را کسب نموده دارای بیشترین میزان کمال گرایی در هر یک از سه بعد کمال گرایی می باشد.

### تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه

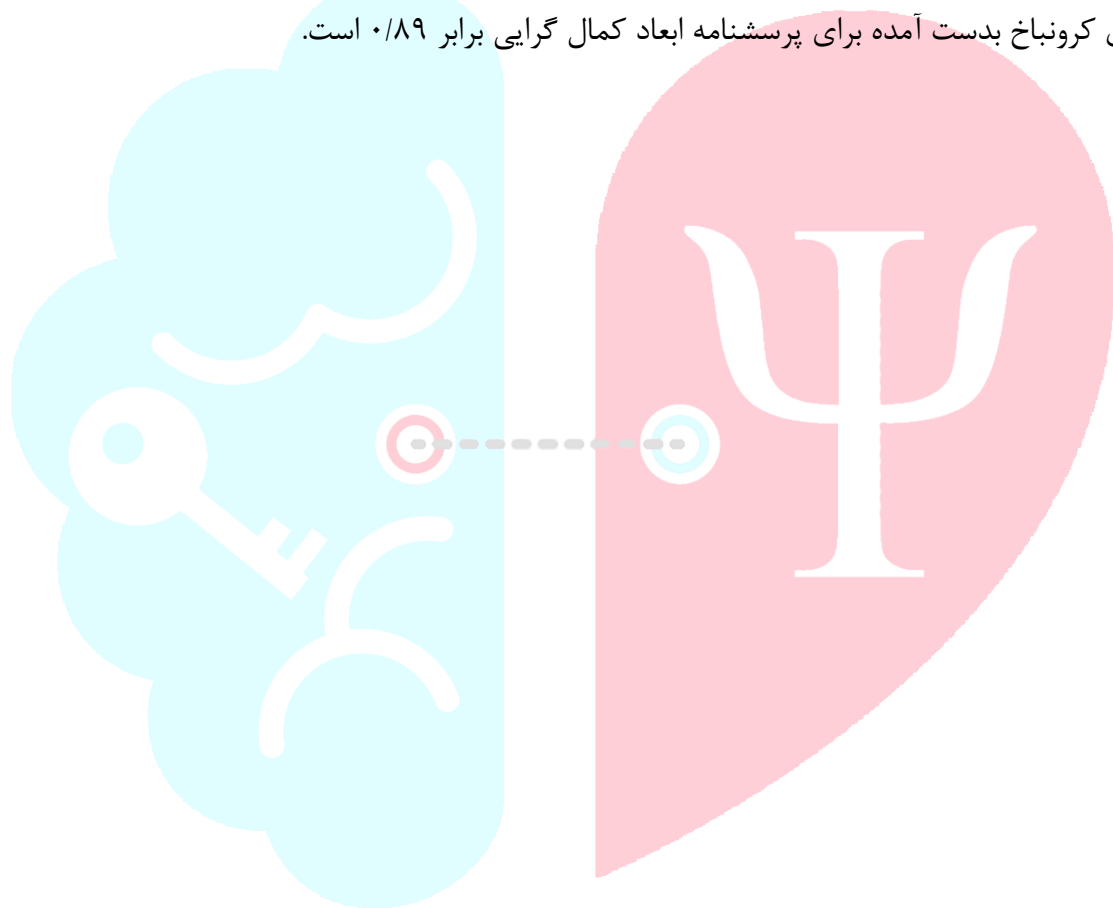
بر اساس این روش از تحلیل شما نمره های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید.

حد پایین نمرات	حد متوسط نمرات	حد بالا نمرات
۳۰	۹۰	۱۵۰

۱. چنانچه نمره محاسبه شده بین ۳۰ تا ۶۰ باشد، نشانه کمال گرایی در فرد در حد پایین می باشد.
۲. چنانچه نمره محاسبه شده بین ۶۰ تا ۹۰ باشد، کمال گرایی در فرد متوسط می باشد.
۳. چنانچه نمره محاسبه شده ۹۰ به بالا باشد، کمال گرایی در فرد بالا می باشد.

### روایی و پایایی پرسشنامه

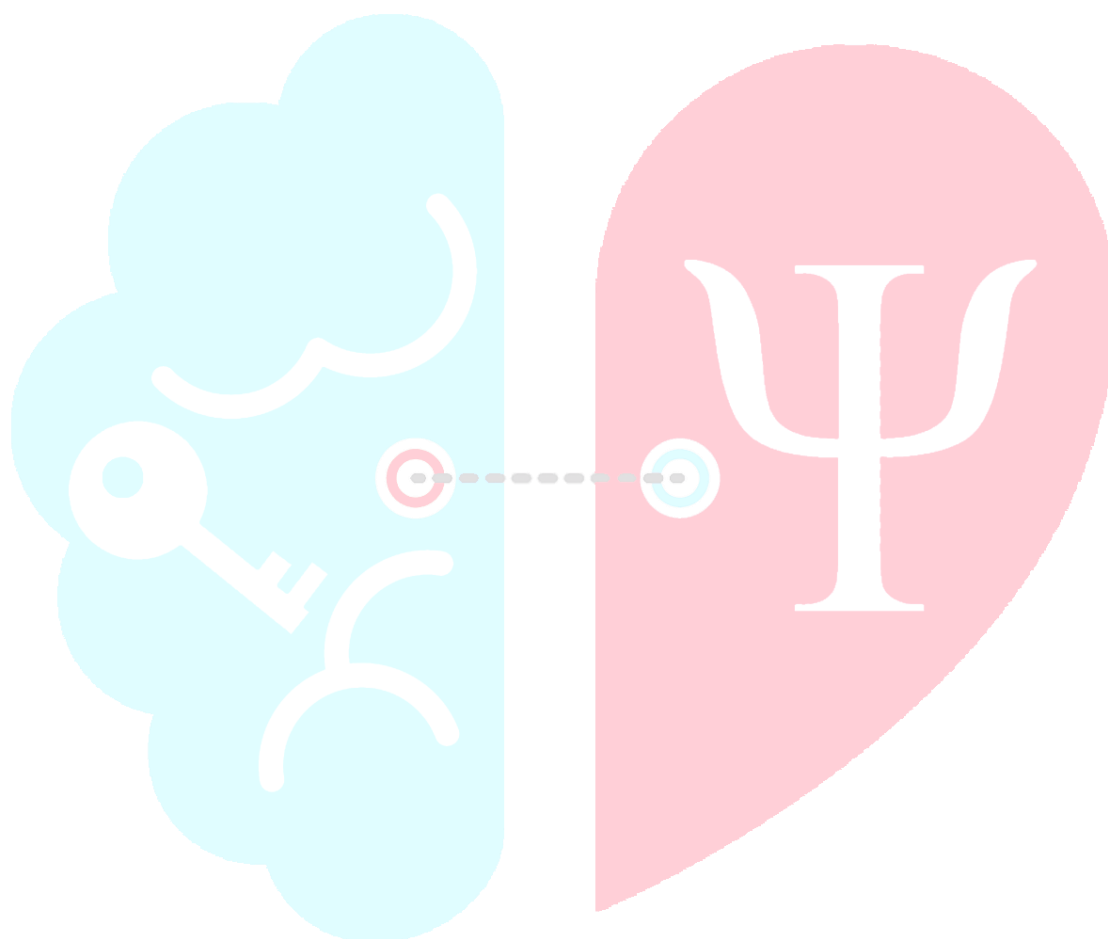
در اعتباریابی مقدماتی فرم ایرانی این مقیاس روی یک نمونه ۱۸۰ نفری از دانشجویان دانشکده های مختلف دانشگاه تهران، آلفای کرونباخ به دست آمده برای کمال گرایی خویشتن مدار ۰/۹۰، برای کمال گرایی دیگر مدار ۰/۸۳، و برای کمال گرایی جامعه مدار ۰/۷۸ بوده، که نشانه همسانی درونی ۱ بالای مقیاس است. ضرایب همبستگی بین ۴۰ نفر از دانشجویان در دو نوبت بافاصله ی چهار هفته ای برای کمال گرایی خویشتن مدار ۰/۸۴، و برای کمال گرایی دیگر مدار ۰/۸۲ و برای کمال گرایی جامعه مدار ۰/۸۰ بود که نشانه پایایی بازآزمون بالای فرم ایران مقیاس است. {consistency Internal} در پژوهش بشارت (۱۳۸۴) ، ضریب آلفای کرونباخ بدست آمده برای پرسشنامه ابعاد کمال گرایی برابر ۰/۸۹ است.



RAVANN.IR

ردیف	سوالات	کاملاً موافق	موافق	نظری ندارم	مخالف	کاملاً مخالف
۱	نمیتوانم حتی یک اشتباه را در کارم تحمل کنم.					
۲	به چیزی کمتر از کامل و ایده آل بودن قانع نمیشوم.					
۳	هر چقدر کاری را خوب انجام داده باشم باز هم از عملکردم ناراضی هستم.					
۴	احساس میکنم همیشه باید در زندگی (درس، کار و غیره) کاملاً موفق باشم.					
۵	وقتی به هدف هایم میرسم باز هم احساس نارضایتی میکنم.					
۶	اهداف و آرمان هایم بسیار عالی هستند.					
۷	هر چقدر کاری را درست انجام داده باشم باز هم احساس میکنم کاملاً درست انجام نداده ام.					
۸	اگر حتی یک اشتباه در کارم باشد ناراحت و آشفته میشوم.					
۹	در مورد هر کار جزئی که انجام میدهم تردید میکنم.					
۱۰	احساس میکنم خیلی کمال گرا هستم.					
۱۱	از بستگانم انتظار دارم که کامل و ایده آل باشند.					
۱۲	وقتی از کسی میخواهم کاری انجام دهد، انتظار دارم آن را کامل و بی نقص انجام دهد.					
۱۳	حوصله کسانی را که برای بهتر و کاملتر شدن خودشان تلاش میکنند ندارم.					
۱۴	نمیتوانم اشتباه دیگران را تحمل کنم.					
۱۵	هیچ وقت از عملکرد دیگران احساس رضایت نمیکنم.					
۱۶	انتظار دارم دیگران همواره منظم و دقیق باشند.					
۱۷	وقتی کسی کاری را نصفه و نیمه، انجام میدهد احساس میکنم اصلاً انجام نداده است.					
۱۸	انتظار دارم دیگران به دنبال اهداف و آرمان های عالی باشند.					
۱۹	تصور میکنم دیگران بتوانند انتظارات مرا بر آورده سازند.					
۲۰	نمیتوانم نسبت به کسانی که برای تحقق اهداف و آرمان های عالی تلاش نمیکنند، احساس خوبی داشته باشم.					
۲۱	خانواده ام از من انتظار دارند کامل و ایده آل باشم.					
۲۲	اطرافیانم انتظار دارند در هر کاری کاملاً موفق باشم.					
۲۳	وقتی کاری انجام میدهم احساس میکنم دیگران با دیدی انتقادی در مورد آن قضاوت خواهند کرد.					
۲۴	هر چقدر کاری را کامل و بی نقص انجام میدهم باز هم دیگران انتظار دارند که کامل تر انجام دهم.					
۲۵	احساس میکنم دیگران بیش از حد از من توقع دارند.					
۲۶	در کودکی هرگاه کاری را کاملاً درست انجام نمیدادم، سرزنش و تنبیه میشدم.					

					والدینم هیچ وقت اشتباهات مرا نادیده نگرفتند.	۲۷
					والدینم از من میخواستند که در هر کاری و هر چیزی بهترین باشم.	۲۸
					تصور میکنم که هرگز نمیتوانم انتظارات و توقعات خانوادهام را برآورده سازم.	۲۹
					اگر اشتباهی از من سر بزند دیگران به دیده تحقیر به من نگاه میکنند.	۳۰



RAVANN.IR