

به نام خدا

پرسشنامه استاندارد کمال گرایی مثبت و منفی تری - شورت و همکاران (۱۹۹۵)

در پژوهش حاضر منظور از کمال گرایی آن چیزی است که توسط پرسشنامه کمال گرایی مثبت و منفی تری - شورت اندازه گیری می شود.

این پرسشنامه بر اساس طیف 5 درجه ای لیکرت از کاملاً موافقم 1 تا کاملاً مخالفم 5 پاسخ داده می شود و نمره گذاری نیز بر اساس درجه پاسخ داده شده می باشد.

سوالات:

- ۱ وقتی کاری را شروع می کنم، از احتمال شکست در آن نگران می شوم
- ۲ وقتی کاری را واقعاً خوب انجام می دهم، خانواده و دوستانم به من افتخار میکنند.
- ۳ از موشکافی و دقت زیاد در انجام امور احساس غرور می کنم.
- ۴ برای خودم معیارهای عالی و سخت وضع می کنم.
- ۵ سعی می کنم به هر شکل شده از محکوم شدن اجتناب کنم.
- ۶ دوست دارم برای یک موفقیت چشمگیر تحسین شوم.
- ۷ تا وقتی که کاری را کامل انجام ندهم، احساس رضایت نمی کنم.
- ۸ هر چه تلاش می کنم نمی توانم رضایت دیگران را جلب کنم
- ۹ کسب موفقیت کامل به خودی خود یک پاداش است.
- ۱۰ برای کسب موفقیت باید بسیار جدی تر کار کنم.

- ۱۱ با یک اشتباه احساس می‌کنم همه چیز را از دست داده‌ام
- ۱۲ تنها وقتی از خودم راضی می‌شوم که همواره برای رسیدن به معیارهای عالی تر تلاش کنم.
- ۱۳ می‌دانم چه جور شخصی باید باشم یا می‌خواهم باشم، اما همیشه احساس می‌کنم کمتر از آن هستم.
- ۱۴ دیگران به خاطر پیشرفت‌هایم به من احترام می‌گذارند.
- ۱۵ در کودکی هر قدر خوب از عهده کاری بر می‌آمدم هرگز به حدی نبود که والدینم را خشنود سازد.
- ۱۶ فکر می‌کنم، همه شخص موفق را دوست دارند.
- ۱۷ دیگران انتظار دارند همه چیز را کامل انجام دهم.
- ۱۸ در رقابت با دیگران می‌خواهند بهترین باشند.
- ۱۹ وقتی محدودیتها و ضعف‌ها غلبه می‌کنم احساس خوبی به من دست می‌دهد.
- ۲۰ وقتی به هدف‌هایم می‌رسم، باز هم احساس نارضایتی می‌کنم.
- ۲۱ دیگران معیارهای عالی من را تحسین می‌کنند.
- ۲۲ اگر در مورد دیگران کوتاهی کنم، می‌ترسم آنها به من احترام نگذارند یا برایم اهمیت قائل نشوند.
- ۲۳ دوست دارم دیگران را با موفقیت خودم شاد کنم.
- ۲۴ با پیشرفت‌های بزرگم تاییدات دیگران را از آن خود می‌سازم.
- ۲۵ موفقیت‌هایم، مرا به سوی پیشرفت‌های بزرگتر برمی‌انگیزد.
- ۲۶ اگر کاری را ناقص انجام دهم احساس گناه یا شرم می‌کنم.
- ۲۷ هر قدر کاری را خوب انجام داده باشم، باز هم از عملکردم احساس رضایت نمی‌کنم.

- ۲۸ فکر می کنم کار سخت و تمرین دقیق باعث کمال می شود.
- ۲۹ از عظمت موفقیت هایم لذت می برم.
- ۳۰ وقتی کاری را کامل انجام می دهم عمیقا احساس رضایت می کنم.
- ۳۱ احساس می کنم برای کسب تایید و موافقت دیگران باید کامل باشم.
- ۳۲ والدینم مرا تشویق می کردند، تا ممتاز باشم.
- ۳۳ نگرانم اگر اشتباهی مرتکب شوم دیگران چه فکر می کنند.
- ۳۴ از اینکه خودم را تماما وقف کاری کنم احساس رضایت می کنم.
- ۳۵ وقتی دیگران به من می گویند کامل کردن کاری که انجام می دهم مهارت و سعی فراوان لازم دارد، خوشحال می شوم.
- ۳۶ هر کار کنم دیگران انتظار دارند باز هم بهتر کار کنم (هر کار کنم انتظار دیگران برآورده نمی شود)
- ۳۷ از دقت و صحت بیشتر در انجام امور لذت می برم.
- ۳۸ ترجیح می دهم کار که نمی توانم انجام دهم شروع نکنم.
- ۳۹ وقتی کاری انجام می دهم احساس می کنم دیگران با دیدی انتقادی در مورد آن قضاوت خواهند کرد.
- ۴۰ دوست دارم همیشه برای خودم معیارهای خیلی عالی را در نظر بگیرم.

کمال گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها که با وجود ارزشیابی های انتقادی از عملکرد شخصی همراه است (فروست و همکاران، 1990؛ به نقل از هوشمندی، 1393).

کمال گرایی مثبت به آن دسته از شناخت ها و رفتارها اطلاق می شود که هدفشان کسب موفقیت و پیشرفت های سطح بالا به منظور دستیابی به پیامد های مثبت است.

کمال گرایی منفی به آن دسته از شناخت ها و رفتارها اطلاق می شود که هدفشان کسب موفقیت و پیشرفت های سطح بالا به منظور اجتناب یا فرار از پیامد های منفی است (تری - شورت، 1995).

تعریف عملیاتی متغیر پرسشنامه

مولفه های پرسشنامه و پرسشنامه

20 گویه (2، 3، 9، 6، 14، 16، 18، 19، 21، 23، 24، 25، 28، 29، 30، 32، 34، 35، 37، 40) (کمال گرایی مثبت و بیست گویه دیگر (1، 4، 5، 7، 8، 10، 11، 12، 13، 15، 17، 20، 22، 26، 27، 31، 33، 36، 38، 39) (کمال گرایی منفی را ارزیابی می نمایند

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. توجه داشته باشید.

میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما 10 پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر 10 کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه * 1 = حد پایین نمره

حد پایین نمره حد متوسط نمرات حد بالای نمرات

200 - 100 - 40

امتیازات خود را از 40 عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید

. حداقل امتیاز ممکن 40 و حداکثر 200 خواهد بود .

نمره بین 20 تا 67 : میزان کمال گرایی مثبت و منفی در حد پایینی می باشد.

نمره بین 67 تا 134: میزان کمال گرایی مثبت و منفی در حد متوسطی می باشد.

نمره بالاتر از 134 : میزان کمال گرایی مثبت و منفی در حد بالایی می باشد.

روایی پرسشنامه :

اعتبار یا روایی با این مسئله سر و کار دارد که یک ابزار اندازه گیری تا چه حد چیزی را اندازه می گیرد که ما فکر می کنیم (سرمد و همکاران، 1390) .

در پژوهش هوشمندی (1393) برای تعیین روایی پرسشنامه از روایی محتوا استفاده شده است .

بدین صورت که پرسشنامه، در اختیار تعدادی از صاحب‌نظران سازمان و مدیریت قرار گرفته است در نتیجه مواردی جهت اصلاح پیشنهاد گردید و سرانجام پس از اعمال اصلاحات در پاره‌ای از موارد پرسشنامه نهایی مورد استفاده قرار گرفت.

پایایی پرسشنامه:

قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه‌گیری هر آنچه اندازه می‌گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه‌گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می‌دهد (سرمد و همکاران، 1390).

در پژوهش هوشمندی (1393) پایایی مولفه‌های پرسشنامه بر اساس روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه با استفاده از نرم‌افزار SPSS به دست آمده و با اصلاحات لازم پرسشنامه نهایی طراحی شد و در نهایت بر روی گروه نمونه آماری اصلی به اجرا گذاشته شد.

متغیر مقدار آلفای کرونباخ

کل پرسشنامه 0/89

لازم به ذکر است چنانچه ضریب آلفای کرونباخ بیش از 0/7 محاسبه گردد، پایایی پرسشنامه مطلوب ارزیابی می‌شود.

منابع:

سرمد، زهره؛ حجازی، الهه و عباس بازرگان (1390) روش تحقیق در علوم رفتاری.

هوشمندی، مرضیه (1393). رابطه ابعاد کمال گرایی با باورهای معرفت شناختی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی. واحد ارسنجان.

