

## مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی - ۴۰: پرسشنامه، روش اجرا و نمره‌گذاری

### Positive and Negative Perfectionism Scale -40: Questionnaire, Instruction and Scoring

Mohammad Ali Besharat, PhD  
University of Tehran

محمدعلی بشارت\*  
دانشگاه تهران

#### پژوهشگر گرامی

مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی - ۴۰ (PANPS-40؛ تری‌شورت و همکاران، ۱۹۹۵) یک آزمون ۴۰ سؤالی است که ۲۰ گویه آن کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ گویه دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سنجد. پرسش‌ها در اندازه‌های ۵ درجه‌ای لیکرت، کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از نمره ۱ تا نمره ۵ در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجد. حداقل نمره آزمودنی‌ها در هر یک از مقیاس‌های آزمون ۲۰ و حداکثر آن ۱۰۰ است. در نسخه فارسی این مقیاس (بشارت، ۱۳۸۲) آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از زیرمقیاس‌ها در یک نمونه ۲۱۲ نفری از دانشجویان، به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ برای کل آزمودنی‌ها؛ ۰/۹۱ و ۰/۸۸ برای دانشجویان دختر و ۰/۸۹ و ۰/۸۶ برای دانشجویان پسر بود که نشانه همسانی درونی<sup>۲</sup> بالای نسخه فارسی مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی - ۴۰ است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۹۰ نفر از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله چهار هفته برای کل آزمودنی‌ها  $r = 0/86$ ؛ برای آزمودنی‌های دختر  $r = 0/84$  و برای آزمودنی‌های پسر  $r = 0/87$  محاسبه شد که نشانه پایایی بازآزمایی<sup>۳</sup> رضایت بخش نسخه فارسی مقیاس است. روایی<sup>۴</sup> نسخه فارسی مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی - ۴۰ از طریق محاسبه ضرایب همبستگی بین نمره زیرمقیاس‌های این آزمون با نمره زیرمقیاس‌های پرسش‌نامه سلامت عمومی<sup>۵</sup> (گلدبرگ، ۱۹۷۲) و مقیاس حرمت‌خود کوپراسمیت<sup>۶</sup> (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷) بررسی شد. ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی - ۴۰ به ترتیب با نشانه‌های بدنی  $-0/32$  و  $0/33$ ؛ با اضطراب و بی‌خوابی  $-0/41$  و  $0/39$ ؛ با نارساکنش‌وری اجتماعی  $-0/54$  و  $0/57$ ؛ با افسردگی  $-0/58$  و  $0/63$ ؛ و با نمره کل پرسش‌نامه سلامت عمومی  $-0/46$  و  $0/48$  محاسبه شد. ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی - ۴۰ به ترتیب با حرمت‌خود  $0/44$  و  $-0/52$  به دست آمد (بشارت، ۱۳۸۲). نتایج تحلیل عاملی تاییدی<sup>۷</sup> نیز دو زیرمقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی - ۴۰ را مورد تایید قرار داد (بشارت، ۲۰۰۹).

1 - Positive and Negative Perfectionism Scale-40 (PANPS-40)

2 - internal consistency

3 - test-retest reliability

4 - validity

5 - General Health Questionnaire (GHQ)

6 - Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI)

7 - confirmatory factor analysis

## پاسخ‌دهنده گرامی

با سلام و احترام، این تست شامل ۴۰ عبارت است. هر عبارت را با دقت بخوانید و با گذاشتن علامت (\*) در مقابل هر سؤال میزان موافقت یا مخالفت خود را با آن عبارت مشخص کنید. لطفاً هیچ یک از جمله‌ها را بدون پاسخ نگذارید. از همکاری شما سپاسگزاریم!

کاملاً مخالفم	مخالقم	نمی‌دانم	موافقم	کاملاً موافقم	عبارت
					۱. وقتی کاری را شروع می‌کنم از احتمال شکست در آن نگران می‌شوم.
					۲. وقتی کاری را واقعاً خوب انجام می‌دهم خانواده و دوستانم به من افتخار می‌کنند.
					۳. از مو شکافی و دقت زیاد در انجام امور احساس غرور می‌کنم.
					۴. برای خودم معیارهای عالی و سخت وضع می‌کنم.
					۵. سعی می‌کنم 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 نمی‌کنم.
					۸. هر چه تلاش می‌کنم نمی‌توانم 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 می‌خواهم بهترین باشم.
					۱۹. وقتی بر 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 قایل نشوند.
					۲۳. دوست دارم دیگران را با موفقیت خودم شاد کنم.
					۲۴. با پیشرفت های بزرگم تاییدات دیگران را از آن خود می‌سازم.
					۲۵. موفقیت هایم مرا به سوی پیشرفتهای بزرگتر بر می‌انگیزند.
					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 می‌کنم کار سخت و تمرین دقیق باعث کمال می‌شود.
					۲۹. از عظمت موفقیتهایم لذت می‌برم.
					۳۰. وقتی کاری را کامل انجام می‌دهم عمیقاً احساس رضایت می‌کنم.
					۳۱. احساس می‌کنم برای کسب تایید و موفقیت دیگران باید کامل باشم.
					۳۲. والدینم مرا تشویق می‌کردند تا ممتاز باشم.

کاملاً مخالفم	مخالفم	نمی دانم	موافقم	کاملاً موافقم	عبارت
					۳۳. نگرانم اگر اشتباهی مرتکب شوم دیگران چه فکر کنند.
					۳۴. از این که خودم را تماماً وقف کاری کنم احساس رضایت می کنم.
					۳۵. وقتی دیگران به من می گویند که 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 (هرکار کنم انتظار دیگران برآورده نمی شود).
					۳۷. از دقت و صحت بیشتر در انجام امور لذت می برم.
					۳۸. ترجیح می دهم کاری که نمی توانم کامل 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 در نظر بگیرم.

## روش نمره گذاری

ابتدا نمره هر گزینه را به این صورت مشخص کنید: کاملاً مخالفم = ۱، مخالفم = ۲، نمی دانم = ۳، موافقم = ۴، کاملاً موافقم = ۵. سپس، نمره هر یک از زیرمقیاس های کمال گرایی مثبت و کمال گرایی منفی را با جمع نمره گویه های هر زیرمقیاس بر حسب جدول زیر محاسبه کنید.

### مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی - ۴۰

گویه	زیرمقیاس
۰۴، ۷۳، ۵۳، ۴۳، ۲۳، ۰۳، ۹۲، ۸۲، ۵۲، ۴۲، ۳۲، ۱۲، ۹۱، ۸۱، ۶۱، ۴۱، ۹، ۶، ۳، ۲	کمال گرایی مثبت
۹۳، ۸۳، ۶۳، ۳۳، ۱۳، ۷۲، ۶۲، ۲۲، ۰۲، ۷۱، ۵۱، ۳۱، ۲۱، ۱۱، ۰۱، ۸، ۷، ۵، ۴، ۱	کمال گرایی منفی

## منابع

بشارت، م. ع. (۱۳۸۲). قابلیت اعتماد (پایایی) و درستی (اعتبار) مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی. مجله علوم روانشناختی، ۸، ۳۵۹-۳۴۶.

Besharat, M. A. (2009). Reliability and factor validity of a Farsi version of the Positive and Negative Perfectionism Scale. *Psychological Reports*, 105, 99-110.

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: Freeman.

Goldberg, D. P. (1972). The detection of psychiatric illness by questionnaire. *Maudsley Monograph*, 21, Oxford: Oxford University Press.

Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995) Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.