

مقیاس کمال گرایی اهواز (APS)

نجاریان، عطاری، زرگر (۱۳۷۸)

خواهشمند است سؤالات زیر را به دقت مطالعه نموده و یکی از چهار گزینه‌ای را که به بهترین وجه ویژگی‌های شخصیتی شما را توصیف می‌کند انتخاب نمایید و با علامت X در ستون مربوطه مشخص کنید.

| هرگز | به ندرت | برخی اوقات | اغلب اوقات | |
|------|---------|------------|------------|---|
| | | | | ۱ در تصمیم‌گیری مشکل دارم. |
| | | | | ۲ نگران تأیید شدنم از سوی دیگران هستم. |
| | | | | ۳ ناکامی در امور باعث آشفتگی من می‌شود. |
| | | | | ۴ وقتی در شرایط نامطلوبی قرار می‌گیرم، آشفته می‌شوم. |
| | | | | ۵ اگر تلاش‌هایم به نتیجه نرسد، شدیداً عصبانی می‌شوم. |
| | | | | ۶ در امور روزمره‌ی خود دچار شک و تردید می‌شوم. |
| | | | | ۷ با تأسف به گذشته نگاه می‌کنم. |
| | | | | ۸ از این که بعضی کارها را به خوبی انجام نمی‌دهم، متأسفم. |
| | | | | ۹ به خاطر اینکه دیگران در بعضی از امور بهتر از من هستند، ناراحت می‌شوم. |
| | | | | ۱۰ در مورد آینده خیلی نگران هستم. |
| | | | | ۱۱ دیگران انتظاراتم را به خوبی تأمین می‌کنند. |
| | | | | ۱۲ به خاطر بعضی مسائل جزئی ناراحت می‌شوم. |
| | | | | ۱۳ از این که در اکثر کارهایم در گذشته عملکرد خوبی نداشته‌ام، متأسفم. |
| | | | | ۱۴ از کارهای خود ناراضی هستم. |
| | | | | ۱۵ مواقع زیادی را در پیشرفت خود احساس می‌کنم. |
| | | | | ۱۶ شکست‌های خود را به راحتی فراموش می‌کنم. |
| | | | | ۱۷ به راحتی ذهنم را از اشتغال به برخی موضوعات ناراحت‌کننده دور می‌کنم. |
| | | | | ۱۸ پذیرش مسئولیت برایم دشوار است. |
| | | | | ۱۹ برایم مهم است که مورد تأیید دیگران قرار بگیرم. |
| | | | | ۲۰ برای من انجام رفتارهای مغایر با طرز فکر دیگران مشکل است.. |
| | | | | ۲۱ برای شروع یک کار جدید، علاقه و تلاش زیادی از خود نشان می‌دهم، ولی به تدریج سرد می‌شوم. |
| | | | | ۲۲ زندگی را سهل و راحت می‌گیرم. |
| | | | | ۲۳ حتی وقتی می‌دانم دستیابی به هدفی تقریباً غیرممکن است، اگر پاسخ نه بشنوم ناراحت می‌شوم. |
| | | | | ۲۴ علی‌رغم تلاش زیاد برای رسیدن به اهدافم، احساس می‌کنم باید بیشتر کار می‌کردم. |
| | | | | ۲۵ به خاطر اشتباهات و خطاهای کوچک احساس گناه یا پشیمانی زیادی می‌کنم. |
| | | | | ۲۶ کسانی را قبول دارم که مرا دوست دارند. |
| | | | | ۲۷ برخی مشکلات زندگی اجتناب‌ناپذیر هستند. |