



## 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.