



کمال‌گرایی والدین

مراجع محترم

این پرسشنامه در دو بخش و به منظور انجام تحقیقی در مورد علل ایجاد مشکلاتی مانند وسواس یا افسردگی تهیه شده است و دقت شما در پاسخگویی به این هدف کمک می‌کند. لطفاً توجه کنید که در بخش اول در همه موارد یا بعضی موارد ممکن است نظر یا رفتار پدر و مادرتان با هم متفاوت بوده باشد اما آنچه در این پرسشنامه مهم است شیوه‌ای است که عملاً در مورد تربیت شما بکار رفته است. به عنوان مثال پدر معتقد بوده که با هر کس مایلید دوست باشید و مادر می‌خواسته خودش دوستان شما را تعیین کند. پاسخ خود را بسته به این که نظر کدامیک از آنها در بیشتر دوران کودکی و نوجوانی‌تان در انتخاب دوست عملی شده، انتخاب کنید. یعنی شیوه‌ای را که تربیت شده‌اید به عنوان پاسخ انتخاب کنید.

بخش اول

۱. الف) در دوران کودکی هیچ نظم و محدودیتی برای رفتارهای من وجود نداشت. ب) باید منظم بودم اما اگر گاهی هم نظم را رعایت نمی‌کردم باعث عصبانیت والدینم نمی‌شد. ج) انضباط جدی وجود داشت که رعایت نکردن آن باعث می‌شد سرزنش یا تنبیه شوم.
۲. الف) شب‌ها هر وقت که دوست داشتم می‌خوابیدم. ب) اجازه داشتم گاهی دیرتر از ساعت تعیین شده بخوابم. ج) هیچ‌گاه به من اجازه داده نمی‌شد دیرتر از ساعت تعیین شده بخوابم.
۳. الف) فرقی نمی‌کرد چه ساعتی صبحانه، نهار یا شام بخورم. ب) ساعت مشخصی برای غذا خوردن وجود داشت اما اجازه داشتم که در ساعت دیگری که مایلم غذا بخورم. ج) همیشه مجبور بودم در ساعت تعیین شده غذا را بخورم.
۴. الف) به میل خودم کاری را (مثل مشق نوشتن) رها می‌کردم و به کار دیگر مشغول می‌شدم. ب) قانون خانه این بود که کاری تمام شود و بعد کار دیگری را شروع کنم اما می‌شد گاهی این قانون را به هم زد. ج) هرگز اجازه نداشتم کاری را که تمام نشده رها کنم.
۵. الف) در میهمانی‌ها آزاد بودم که با بچه‌های دیگر بازی کنم. ب) به شرطی که زیاد شلوغ نکنم آزاد بودم با بچه‌ها بازی کنم. ج) باید مثل بزرگترها و کاملاً مؤدب در کنار پدر و مادر می‌نشستم.
۶. الف) در مورد با ادب بودن من هیچ حساسیتی وجود نداشت. ب) معمولاً روی مؤدب بودن من حساسیت وجود داشت اما سخت‌گیری فوق‌العاده‌ای را احساس نمی‌کردم. ج) در مورد این که من مؤدب باشم سخت‌گیری زیادی نشان می‌دادند.



۷.

- الف) در مورد فعالیت‌های درسی من هیچ حساسیتی وجود نداشت.
ب) حساسیت و نگرانی در حد طبیعی همه والدین بود.
ج) سخت‌گیری در این مورد تا آن حد بود که به خاطر درس خواندن حتی از سایر تفریحات منع می‌شدم.

۸.

- الف) در هیچ زمینه‌ای (مثلاً نمرات درسی) مرا با سایر بچه‌ها مقایسه نمی‌کردند.
ب) گاهی برتری‌ها و ضعف‌های من در مقایسه با دیگران ذکر می‌شد.
ج) همیشه به خاطر این که از دیگران عقب‌تر هستم سرزنش می‌شدم.

۹.

- الف) برای آینده من هیچوقت نقشه خاصی کشیده نمی‌شد.
ب) با توجه به استعدادها و امکاناتم نقشه‌هایی برای آینده‌ام طرح می‌شد.
ج) اصرار زیادی بود که من در آینده حتماً تحصیلات عالی و شغل برجسته‌ای داشته باشم.

۱۰.

- الف) همه کارهای شخصی‌ام را (مثل لباس پوشیدن، حمام کردن، انجام خریدهای جزئی) خودم انجام می‌دادم.
ب) به تناسب سنم در این کارها راهنمایی می‌شدم اما بیشتر تشویق می‌شدم که خودم از عهده کارهایم برآیم.
ج) بدون در نظر گرفتن این که بزرگ شده‌ام در همه کارها به من کمک می‌شد.

۱۱.

- الف) به نظافت و تمیزی من اهمیت زیادی داده نمی‌شد.
ب) اهمیت داده می‌شد اما نه در حدی که به خاطر رعایت نکردن آن دائم تحت فشار باشم.
ج) اهمیت و سخت‌گیری فوق‌العاده‌ای را در این مورد وجود داشت.

۱۲.

- الف) انتخاب لباس (چه در هنگام خرید و چه پوشیدن) کاملاً به عهده خود من بود.
ب) در این مورد فقط راهنمایی می‌شدم.
ج) حق انتخابی در این مورد نداشتم.

۱۳.

- الف) از حدود هفت سالگی کاملاً آزاد بودم به تنهایی (برای بازی با بچه‌ها یا خرید از مغازه نزدیک) از خانه خارج شوم.
ب) با اجازه و نظارت والدینم اجازه داشتم از خانه خارج شوم.
ج) حتی تا سنین بالاتر به جز برای مدرسه رفتن اجازه نداشتم به تنهایی از منزل خارج شوم.

۱۴.

- الف) از کودکی در انتخاب دوستانم کاملاً آزاد بودم.
ب) پدر یا مادرم برای انتخاب دوستانم نظارت کلی داشتند.
ج) فقط حق داشتم با کسی دوست باشم که آنان انتخاب می‌کنند.

۱۵.

- الف) به خطاهای کوچکی (مثل دروغ گفتن یا برداشتن پنهانی مقدار کمی پول) هیچ اهمیت داده نمی‌شد.
ب) به آرامی و با نصیحت مرا از این خطاها منع می‌کردند.
ج) به خاطر این خطاها به شدت سرزنش یا تنبیه می‌شدم.



۱۶.

- الف) مکرراً و حتی بدون دلیل خاصی از سوی والدینم تشویق می‌شدم (تحسین می‌شدم یا جایزه می‌گرفتم).
ب) در مواردی که لازم بود تحسین می‌شدم یا جایزه می‌گرفتم.
ج) هرگز یاد ندارم برای کاری تحسین شده باشم یا جایزه گرفته باشم.

۱۷.

- الف) در مورد انجام اعمال مذهبی (مثل نماز یا روزه) من کاملاً آزاد بودم.
ب) به تناسب سنم و یا تشویق از من می‌خواستند این اعمال را انجام دهم.
ج) بدون در نظر گرفتن تناسب سنی و یا فشار از من می‌خواستند اعمال مذهبی را انجام بدهم.

۱۸.

- الف) در مورد مسائل مربوط به خودم کاملاً آزاد بودم که تصمیم‌گیری کنم.
ب) در این مسائل راهنمایی می‌شدم اما تصمیم نهایی با خود من بود.
ج) همیشه پدر یا مادرم بودند که بدون در نظر گرفتن سن من در مورد مسائلم تصمیم‌گیری می‌کردند.

۱۹.

- الف) من طوری تربیت می‌شدم که احساس می‌کردم هیچ احتیاجی به حمایت والدینم ندارم.
ب) حمایت آنها را لازم می‌دیدم اما نه در آن حد که قادر نباشم روی پای خودم بایستم.
ج) طوری تربیت شدم که حتی هنوز هم احساس می‌کنم به حمایت آنها نیاز دارم.

۲۰.

- الف) پدر و مادرم هیچ توقعی از من نداشتند.
ب) انتظاراتی داشتند که متناسب با سن و توان من بود.
ج) انتظاراتی داشتند که بیش از حد و توان من بود.

۲۱.

- الف) رابطه والدینم با من بسیار گرم، صمیمی و دوستانه بود.
ب) به طور کلی گرم و صمیمی بودند اما در موارد لازم به طور جدی با من برخورد می‌کردند.
ج) رابطه سرد و غیرصمیمانه‌ای با من داشتند.

۲۲.

- الف) اشتباهات من به کلی نادیده گرفته می‌شد.
ب) اشتباهاتم را به من تذکر می‌دادند اما نمی‌گفتند که به خاطر این اشتباهات مرا دوست ندارند.
ج) بارها این جمله را در کودکی شنیدم که: «تو کار بدی کرده‌ای و دیگر ترا دوست ندارم».

۲۳.

- الف) هیچگاه رفتار من مورد انتقاد والدینم واقع نمی‌شد.
ب) از رفتارهای نادرست من انتقاد می‌کردند.
ج) همه رفتارهای من از لحاظ آنان نادرست و مورد انتقاد بود.

در پایان لطفاً مورد زیر را مشخص کنید:

آیا نظرات و رفتار کدامیک از والدین شما که در بیشتر موارد فوق (یا پاسخ‌هایی که انتخاب کرده‌اید) مؤثر بوده.

پدر مادر هر دو



بخش دوم

- با زدن علامت × در مربع خالی مشخص کنید که آیا موارد بیان شده درباره پدر یا مادر شما و یا هر دو آنها صدق می‌کند یا خیر. خالی گذاشتن هر سه مربع نشان می‌دهد که هیچکدام رفتار یا خصوصیتی را که بیان شده‌اند نداشته‌اند.
- ۱ - تمایل پدرم مادرم هر دو برای انجام شدن کارها به بهترین نحو تا آن حد بود که مانع می‌شد به انجام کاری دست بزنند یا انجام کاری را تمام کنند.
 - ۲ - همیشه فهرستی از کارهای متعددی که باید انجام شود در دست پدرم مادرم هر دو دیده می‌شد.
 - ۳ - برای پدرم مادرم هر دو آنقدر که توجه به جزئیات انجام یک کار مهم بود هدف از انجام آن کار مهم نبود.
 - ۴ - پیروی از نظم و قانون در انجام هر کاری از خصوصیات اصلی پدرم مادرم هر دو بود.
 - ۵ - اعتقاد پدرم مادرم هر دو این بود که هر کاری را خودشان باید انجام دهند و به دیگران واگذار نکنند زیرا ممکن است اشتباه کنند.
 - ۶ - تمام زندگی پدرم مادرم هر دو وقف کار و امور زندگی شده بود به طوری که هیچ فرصت آسایش و تفریح برای خود نگذاشته بودند و البته این موضوع ربطی به مشکلات مادی نداشت.
 - ۷ - گرفتاری‌های پدرم مادرم هر دو مانع از رفت و آمد آنها با فامیل می‌شد.
 - ۸ - برای پدرم مادرم هر دو «دوستی» و «روابط اجتماعی» امور بی‌اهمیت و بی‌معنایی بودند.
 - ۹ - تصمیم گرفتن در هر موضوعی برای پدرم مادرم هر دو به دلیل ترس از اشتباه به قدری مشکل بود که حتی گاهی آنها را از تصمیم گرفتن باز می‌داشت.
 - ۱۰ - پدرم مادرم هر دو را می‌توان بیش از حد معمول، با وجدان و معتقد به اصول اخلاقی توصیف کنم.
 - ۱۱ - احتیاط در انجام کارها و استقبال نکردن از برنامه‌های جدید از خصوصیات پدرم مادرم هر دو بود.
 - ۱۲ - برای پدرم مادرم هر دو گفتن یک دروغ کوچک مصلحتی در حد ارتکاب یک گناه کبیره بود.
 - ۱۳ - از نظر پدرم مادرم هر دو آدم‌ها یا مطلقاً خوب بودند یا مطلقاً بد و حد وسطی وجود نداشت.
 - ۱۴ - برای پدرم مادرم هر دو بیان احساسات و عواطف درونی‌شان حتی نسبت به ما فرزندان بسیار دشوار بود.
 - ۱۵ - نگاه داشتن اشیاء کهنه و بی‌مصرف از خصوصیات پدرم مادرم هر دو بود.
 - ۱۶ - اعتقاد پدرم مادرم هر دو این بود که نباید از کسی چیزی گرفت و نباید به کسی چیزی داد.
 - ۱۷ - اعتقاد پدرم مادرم هر دو این بود که هر کسی آنقدر گرفتاری دارد که نمی‌تواند وقتش را صرف رفع کردن گرفتاری دیگران کند.
 - ۱۸ - هدیه دادن و هدیه گرفتن از نظر پدرم مادرم هر دو کار بچه‌گانه‌ای بود.
 - ۱۹ - اعتقاد پدرم مادرم هر دو این بود که بهتر است زیاد با دیگران صمیمی نشد.
 - ۲۰ - رفتار پدرم مادرم هر دو طوری بود که انگار زندگی میدان مسابقه است و همیشه باید در رقابت با دیگران بود.
 - ۲۱ - می‌توانم پدرم مادرم هر دو را از لحاظ عاطفی سرد و بی‌احساس توصیف کنم.



- ۲۲- پدرم مادرم هر دو به شدت از این که مورد انتقاد واقع شوند ناراحت می شدند.
- ۲۳- پدرم مادرم هر دو برای بیان یک موضوع ساده و رساندن منظورشان توضیحات خیلی زیاد و اضافه می دادند.
- ۲۴- پدرم مادرم هر دو برای آنکه احساس آرامش کنند باید همه چیز را تحت نظم و کنترل داشتند.

از همکاری شما در تکمیل این پرسشنامه سپاسگزاریم.

www.mhmm.net



پرسشنامه کمال‌گرایی والدین

پرسشنامه مذکور در دو بخش تهیه گردیده است: بخش اول شیوه‌هایی را که والدین ممکن است در برخورد با فرزندان خود در جنبه‌های مختلف زندگی در پیش بگیرند می‌سنجد. فرض شده است که این شیوه‌ها بر روی یک پیوستار رفتاری سه حالت کلی می‌یابد: ۱- آزادی مطلق دادن به کودک یا رها کردن او به حال خود و یا نادیده انگاشتن رفتار او به طور کامل، ۲- اعطای آزادی نسبی به او، یا اعمال کنترل با در نظر گرفتن معیارهای منطقی و تناسب سن کودک و نیز اعمال تنبیه یا تشویق در حد متعادل و لازم، ۳- سلب آزادی کودک به طور کامل، برخورد کاملاً غیرمنطقی با او، وضع معیارهای نامتناسب با وضعیت او و یا اعمال تنبیه در حد غیر لازم، بر این اساس آزمودنی در هر مورد پرسشنامه با سه گزینه روبروست. در صورت انتخاب گزینه اول نمره (۰)، با انتخاب گزینه دوم نمره (۱) و با انتخاب گزینه سوم نمره (۲) به وی تعلق می‌گیرد. با توجه به تعداد ۲۳ مورد، دامنه نمرات بین حداقل، و حداکثر ۴۶ قرار می‌گیرد.

بخش دوم پرسشنامه در قالب جملات خبری، ویژگی کمال‌گرای والدین را توصیف می‌نماید. در درون هر جمله آزمودنی با سه گزینه «پدرم»، «مادرم» و «هر دو» مواجه است و آزمودنی با علامت زدن در مربع روبروی کلمه «پدرم»، «مادرم» و «هر دو» تأیید می‌کند که یکی از آنها یا هر دو ویژگی مذکور را داشته‌اند و با خالی گذاشتن هر سه مربع نشان می‌دهد هیچکدام رفتار یا خصوصیتی را که بیان شده نداشته‌اند. در صورتی که فقط پدر یا فقط مادر ویژگی را دارا بوده‌اند نمره (۱) و در صورتی که هر دو ویژگی را داشته‌اند نمره (۲) تعلق می‌گیرد. به خالی بودن هر سه مربع نمره صفر داده می‌شود. با توجه به ۲۴ مورد توصیف شده، دامنه نمرات در این بخش بین ۰ تا ۴۸ نوسان دارد.