

# تست نوع کمال گرایی



Fardebehtar

در مبحث توسعه فردی، ۳ نوع کمال گرایی داریم. در این آزمون می‌خواهیم بدانیم ابتدا کمال گرا هستیم یا خیر؟ اگر هستیم، نوع آن چیست؟

- . کمال گرایی فردی
- . کمال گرایی اجتماعی
- . کمال گرایی فرهنگی



# کمال‌گرایی فردی

دستورالعمل: برای هر سوال، عددی بین ۱ تا ۵ را انتخاب کنید.  
(۱ = کاملاً مخالفم، ۵ = کاملاً موافقم)

۱. من همیشه از خودم توقع دارم که بهترین عملکرد ممکن را داشته باشم.
۲. اگر کارهایم دقیق و بی‌نقص نباشند، احساس نارضایتی می‌کنم.
۳. زمان زیادی را صرف جزئیات کوچک می‌کنم تا مطمئن شوم همه چیز عالی است.
۴. اگر اشتباهی مرتکب شوم، آن را برای مدت طولانی در ذهنم نگه می‌دارم.

## جمع اعداد این بخش از ۲۰

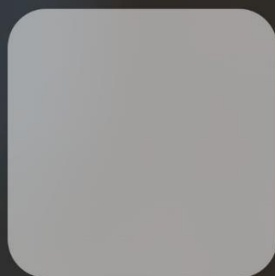


# کمال‌گرایی اجتماعی

دستورالعمل: برای هر سوال، عددی بین ۱ تا ۵ را انتخاب کنید.  
(۱ = کاملاً مخالفم، ۵ = کاملاً موافقم)

۱. فکر می‌کنم دیگران از من انتظار دارند که همیشه بی‌نقص باشم.
۲. نگران هستم که دیگران به خاطر اشتباهاتم از من انتقاد کنند.
۳. احساس می‌کنم اگر کارم کامل نباشد، دیگران از من ناامید می‌شوند.
۴. وقتی در جمع هستم، تلاش می‌کنم که هیچ نقصی در کارهایم نباشد.

## جمع اعداد این بخش از ۲۰



# کمال‌گرایی فرهنگی

دستورالعمل: برای هر سوال، عددی بین ۱ تا ۵ را انتخاب کنید.  
(۱ = کاملاً مخالفم، ۵ = کاملاً موافقم)

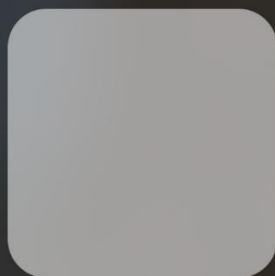
۱. فرهنگ و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنم از من انتظار دارند که در هر کاری موفق باشم.

۲. رسانه‌ها و تبلیغات همیشه روی موفقیت و کامل بودن تأکید می‌کنند و من تحت تأثیر آن‌ها هستم.

۳. من همیشه احساس می‌کنم که باید با استانداردهای اجتماعی و فرهنگی مطابقت داشته باشم.

۴. ترس از انتقاد فرهنگی یا اجتماعی باعث می‌شود بیشتر روی کارهایم تمرکز کنم.

## جمع اعداد این بخش از ۲۰



# نتیجه‌گیری تست

اگر امتیاز بیشتری در بخش **کمال‌گرایی فردی** کسب کرده‌اید، احتمالاً تمرکز زیادی بر استانداردهای شخصی دارید و به دنبال این هستید که خودتان را به سطح مطلوب برسانید.

اگر امتیاز بیشتری در بخش **کمال‌گرایی اجتماعی** دارید، احتمالاً نگرانی بیشتری در مورد انتظارات و نظرات دیگران دارید و تلاش می‌کنید که برای دیگران بی‌نقص به نظر برسید.

اگر امتیاز بیشتری در بخش **کمال‌گرایی فرهنگی** دارید، بیشتر تحت تأثیر محیط و فرهنگ اطرافتان هستید و سعی می‌کنید که به استانداردهای عمومی جامعه پایبند باشید.

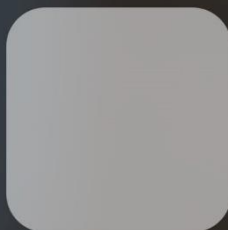
جمع هر تست را در مربع مربوط به آن بنویسید

سپس مقایسه کنید که کدام بیشتر است

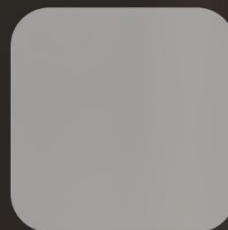
(اگر در هیچ کدام، عددتان بالای ۱۰ نشده است، شما اصلاً کمال‌گرا نیستید!)



فردی



اجتماعی



فرهنگی

