

# مقیاس اهمال کاری ناب: پرسشنامه، روش اجرا و نمره گذاری

Pure Procrastination Scale: Questionnaire, Instruction and Scoring

Mohammad Ali Besharat, PhD

University of Tehran

محمدعلی بشارت

دانشگاه تهران

## پژوهشگر گرامی

مقیاس اهمال کاری ناب<sup>۱</sup> (استیل، ۲۰۱۰)، یک ابزار ۱۲ ماده‌ای است و اهمال کاری را در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای از ۱ (اصلاً) تا ۵ (تقریباً همیشه) می‌سنجد. مقیاس اهمال کاری ناب یک عامل کلی اهمال کاری را بر حسب حداقل و حداکثر نمره فرد از ۱۲ تا ۶۰ محاسبه می‌کند و نمره بالاتر نشان‌دهنده اهمال کاری بیشتر است. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس اهمال کاری ناب در پژوهش‌های خارجی مورد تأیید قرار گرفته است (استیل، ۲۰۱۰؛ ربتز و دیگران، ۲۰۱۴؛ رزنتال و دیگران، ۲۰۱۴؛ کراس و فروند، ۲۰۱۴). استیل (۲۰۱۰)، همسانی درونی مقیاس اهمال کاری ناب را بر حسب آلفای کرونباخ، ۰/۹۲ گزارش کرده است. در بررسی مقدماتی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در نمونه‌هایی از دانشجویان و جمعیت عمومی ایرانی (n=۵۰۵، ۲۳۱ دانشجوی، ۲۷۴ عمومی)، ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۹۳ محاسبه شد و ضرایب همسانی درونی آن را تأیید کرد (بشارت، ۱۳۹۵). روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی)<sup>۲</sup> مقیاس اهمال کاری ناب از طریق اجرای هم‌زمان مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی تهران<sup>۳</sup> (بشارت، ۱۳۸۶، ۲۰۱۱)، مقیاس استحکام من<sup>۴</sup> (بشارت، ۱۳۹۵) و مقیاس سلامت روانی<sup>۵</sup> (بشارت، ۱۳۸۸؛ ویت و ویر، ۱۹۸۳) در مورد نمونه‌های مختلف از دو گروه دانشجویان و جمعیت عمومی محاسبه و تأیید شد. ضرایب همبستگی اهمال کاری با کمال‌گرایی دیگر محور از ۰/۳۷ تا ۰/۴۵، با کمال‌گرایی جامعه‌محور از ۰/۴۴ تا ۰/۵۹، با استحکام من از ۰/۴۷ تا ۰/۵۰، با بهزیستی روان‌شناختی از ۰/۴۹ تا ۰/۵۳ و با درماندگی روان‌شناختی از ۰/۴۸ تا ۰/۵۱ به دست آمد. این ضرایب در سطح  $P < 0.001$  معنادار بودند. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی<sup>۶</sup> و تأییدی<sup>۷</sup> نیز با تعیین یک عامل کلی (اهمال کاری)، روایی سازه مقیاس اهمال کاری ناب را مورد تأیید قرار داد (بشارت، ۱۳۹۵).

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

1. Pure Procrastination Scale (PPS)
2. discriminant
3. Tehran Multidimensional Perfectionism Scale (TMPS)
4. Ego Strength Scale (ESS)
5. Mental Health Inventory (MHI-28)
6. exploratory factor analysis
7. confirmatory factor analysis

## مقایسه اهمال کاری ناب

## پاسخ‌دهنده گرامی

با سلام و احترام، این پرسشنامه ۱۲ عبارت در رابطه با شیوه معمول افراد برای تصمیم‌گیری و انجام امور را مطرح می‌کند. هر عبارت را با دقت بخوانید و با انتخاب یکی از چند گزینه پیشنهاد شده برای هر عبارت، با علامت \* مشخص کنید که تا چه اندازه با ویژگی‌های شما مطابقت دارد. لطفاً هیچ سؤال‌ی را بدون پاسخ نگذارید. از همکاری شما صمیمانه سپاسگزاریم.

تقریباً همیشه	اغلب	بعضی وقت‌ها	به ندرت	اصلاً	
					۱- در تصمیم‌گیری آنقدر تعلل می‌کنم که زمان از دست می‌رود.
					۲- حتی بعد از آن که تصمیمم را می‌گیرم، در عمل کردن به آن تعلل می‌کنم.
					۳- قبل از این که تصمیم نهایی بگیرم، زمان زیادی را روی موضوعات جزئی و کم‌اهمیت تلف می‌کنم.
					۴- هنگام آماده‌شدن برای یک موعد مقرر، اغلب وقت را با انجام کارهای دیگر هدر می‌دهم.
					۵- حتی کارهایی را که فقط باید بنشینم و انجام بدم، چند روز طول می‌کشد تا انجام بدم.
					۶- اغلب در حال انجام اموری هستم که مدت‌ها قبل تصمیم گرفته بودم انجام بدهم.
					۷- همیشه به خودم می‌گویم: فردا انجامش می‌دهم.
					۸- معمولاً پیش از شروع کاری که باید انجام بدهم، تعلل می‌کنم.
					۹- معمولاً زمان را برای انجام کارها از دست می‌دهم.
					۱۰- کارها را سر وقت انجام نمی‌دهم.
					۱۱- نمی‌توانم خوب کارها را به موقع به پایان برسانم.
					۱۲- به تعویق انداختن کارها تا لحظه آخر، برایم هزینه‌هایی داشته است.

**روش نمره‌گذاری:** نمره کل اهمال کاری بر حسب مجموع ارزش‌های ۱۲ ماده مقیاس در اندازه‌های پنج‌درجه ای (اصلاً = ۱؛

به ندرت = ۲؛ بعضی وقت‌ها = ۳؛ اغلب = ۴؛ تقریباً همیشه = ۵) محاسبه می‌شود.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

## منابع

- بشارت، م. ع. (۱۳۸۶). ساخت و اعتباریابی مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی تهران. *پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۱۹، ۶۷-۴۹.
- بشارت، م. ع. (۱۳۸۸). پایایی و روایی فرم ۲۸ سؤالی مقیاس سلامت روانی در جمعیت ایرانی. *مجله علمی پزشکی قانونی*، ۵۴، ۸۷-۹۱.
- بشارت، م. ع. (۱۳۹۵). ساخت و درستی‌آزمایی مقیاس استحکام من: یک مطالعه مقدماتی. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۶۰، ۴۶۷-۴۴۵.
- بشارت، م. ع. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس اهمال‌کاری ناب. گزارش پژوهشی. دانشگاه تهران.
- Besharat, M. A. (2011). Development and validation of Tehran Multidimensional Perfectionism Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 30, 79-83.
- Krause, K., & Freund, A. M. (2014). Delay or procrastination-A comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective well-being. *Personality and Individual Differences*, 63, 75-80.
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Gay, P., & Van der Linden, M. (2014). Validation of a French Version of the Pure Procrastination Scale (PPS). *Comprehensive Psychiatry*, 55, 1442-1447.
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Forsström, D., Andersson, G., & Carlbring, P. (2014). Psychometric evaluation of the Swedish version of the pure procrastination scale, the irrational procrastination scale, and the susceptibility to temptation scale in a clinical population. *BMC Psychology*, 2, 54.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934.
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730-742.

