



### پرسشنامه کمال‌گرایی هیل و همکاران

کاملاً مخالفم	تأحدی مخالفم	نه موافقم نه مخالفم	تأحدی موافقم	کاملاً موافقم	گویه
۱	۲	۳	۴	۵	۱. من تنها زمانی احساس رضایت می‌کنم که تکالیفم را کامل و بی‌نقص انجام داده باشم و نتایج عالی به دست آورم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲. من به توصیه‌های دیگران در مورد خورم خیلی حساس هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳. وقتی کیفیت کار طر فیانم با معیارهای من هماهنگ نباشد، معمولاً به آنها گوشزد می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴. من آدم فوق‌العاده مضطرب هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۵. قبل از تصمیم‌گیری، همه راه‌حل‌ها را با دقت بررسی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶. اگر لثتبه کنم، در نظر دیگران کوچک خواهم شد.
۱	۲	۳	۴	۵	۷. احساس می‌کنم والدینم اصرار دارند که من در همه‌ی زمینه‌ها، بهترین باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۸. اگر در انجام کاری نتوانم نتایج عالی و کامل کسب کنم، مدت زیادی ناراحتی حاصل از آن در ذهنم باقی می‌ماند.
۱	۲	۳	۴	۵	۹. من تمل نیروی خود را برای رسیدن به نتایج کامل و بی‌نقص صرف می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۰. وقتی نتایج کار خود را با دیگران مقایسه می‌کنم، اغلب احساس بی‌ایقتی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۱. وقتی طر فیانم کارها را با کیفیتی که من انتظار دارم انجام نمی‌دهند، ناراحت می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۲. من اعتقاد دارم که هر چیزی باید سر جای خودش قرار گیرد.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۳. من بخشی از وقتم را صرف برنامه‌ریزی برای کارهایم می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۴. وقتی در انجام تکلیفی شکست می‌خورم، خیلی احساس شرمندگی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۵. والدینم از من انتظار دارند که به اهداف خیلی بالایی برسم و موفقیت زیادی کسب کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۶. من در بیشتر مواقع نگران کارهایی هستم که انجام داده‌ام یا باید انجام دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۷. من نمی‌توانم کاری را نیمه‌کاره رها کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۸. عکس‌العمل دیگران نسبت به کارهایم برایم خیلی مهم است.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۹. من از آدمهایی که خوب کار نمی‌کنند و بعد بهانه‌تراشی می‌کنند، بدم می‌آید.



کاملاً مخالفم	تأحدی مخالفم	نه موافقم نه مخالفم	تأحدی موافقم	کاملاً موافقم	گویه
۱	۲	۳	۴	۵	۲۰. فکر می‌کنم که آم مرتب و مضطرب هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۱. اغلب تصمیم‌هایم را بعد از فکر کردن بسیار می‌گیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۲. وقتی لثتبه می‌کنم، خیلی ناراحت می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۳. والدینم به سختی از من راضی می‌شوند.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۴. وقتی لثتبه‌ای از من سر بزند، احساس می‌کنم تلم آن روزم خراب شده است.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۵. فکر می‌کنم باید در هر زمینه‌ای بهترین باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۶. من همیشه دوست دارم دیگران کارهای مرا مورد تأیید قرار داده و از من تعریف کنند.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۷. من اغلب از دیگران انتقاد می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۸. من دوست دارم همیشه مرتب و منظم باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۹. من همیشه اول خوب فکر می‌کنم بعد تصمیم می‌گیرم که چکار کنم و دنبال چه هدفی باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۰. اگر لثتبه کنم و کسی به من بگوید لثتبه می‌کنی، احساس بی‌ارزشی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۱. والدینم از من انتظار دارند که به پیشرفت تحصیلی و شغلی بالایی دست پیدا کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۲. اگر حرف بی‌معنی بزنم یا کار بی‌هوده‌ای انجام دهم روز به آن فکر می‌کنم و ناراحت می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۳. من از خورم انتظار دارم به نتایج خیلی مطلوبی دست یابم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۴. من خیلی کم حرف می‌زنم، زیرا نمی‌خواهم لثتبه کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۵. تنبلی و شلختگی طرأقیانم مرا خیلی عصبانی می‌کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۶. اغلب اتاق خود را تمیز و مرتب نگه می‌دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۷. قبل از انجام هر عملی ابتدا مدت زیادی صرف برنامه‌ریزی می‌کنم و نقشه می‌ریزم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۸. فکر می‌کنم اگر در زمینه‌ای موفق نشوم، دیگران سایر موفقیت‌هایم را نیز نادیده خواهند گرفت.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۹. روز به روز بیشتر احساس می‌کنم که باید کارها را درست انجام دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۰. وقتی لثتبه‌ای از من سر می‌زند، نمی‌توانم ناراحتی حاصل از آن را از ذهنم بیرون کنم.



کاملاً مخالفم	تأحدی مخالفم	نه موافقم نه مخالف	تأحدی موافقم	کاملاً موافقم	گویه
۱	۲	۳	۴	۵	۴۱. من احساس می‌کنم هر کاری را باید به بهترین نحو انجام دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۲. اغلب دلویس این مسئله هستم که دیگران در مورد من چطور فکر می‌کنند.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۳. وقتی طرفیام از روی بی‌بختی لشتبه می‌کنند، تحمل خود را از دست می‌دهم و عصبانی می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۴. وقتی از چیزی لستفاده می‌کنم، بلافاصله آن را سرچلیش می‌گذارم تا همه چیز مرتب بلشد.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۵. قبل از هر عملی ابتدا مدت زیادی در مورد چگونگی انجام آن فکر می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۶. از نظر من لشتبه کردن یعنی شکست خوردن.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۷. جس می‌کنم والدینم فشار زیادی بر من وارد می‌کنند تا موفق بشوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۸. من اغلب به مدت زیادی به کارهایی که انجام داده‌ام، به ویژه لشتباهاتی که کرده‌ام فکر می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴۹. من اغلب می‌ترسم که مردم حرف‌های مرا خوب نفهمند و بد برداشت کنند.
۱	۲	۳	۴	۵	۵۰. وقتی طرفیام لشتبه می‌کنند، من احساس ناراحتی و ناکلی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۵۱. کم‌د و سایر وسایلم مرتب و منظم لست.
۱	۲	۳	۴	۵	۵۲. من یکباره و بدون تفکر قبلی تصمیم نمی‌گیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۵۳. به نظر من لشتبه کردن نشانه‌ی حماقت لست.
۱	۲	۳	۴	۵	۵۴. جس می‌کنم والدینم از من انتظار دارند که آم کلمی بلشم و در همی زمینه‌ها عالی عمل کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۵۵. وقتی کاری را شروع می‌کنم، دایم فکر می‌کنم که چطور می‌توانم آن کار را بهتر انجام دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۵۶. محل مطالعه‌ی من اغلب اوقات مرتب و منظم لست.
۱	۲	۳	۴	۵	۵۷. وقتی لشتبه بزرگی از من سر می‌زند احساس می‌کنم که آم بدر نخوری هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۵۸. والدینم عقیده دارند که به هر قیمتی که شده من باید بهترین نمرها را بگیرم و بهترین نتایج را کسب کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۵۹. من همیشه نگران این موضوع هستم که دیگران در مورد من چطور قضاوت می‌کنند.