Downloaded from mhrn.net at 21:54 +0330 on Tuesday June 16th 2026

## پرسشنامه کمال‌گرایی هیل و همکاران

| | گویه | کاملاً موافقم | تاحدی موافقم | نه‌موافقم نه‌مخالف | تاحدی مخالفم | کاملاً مخالفم |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱. | من تنها زماني احساس رضايت مي‌كنم كه تكاليفم را كامل و بي‌نقص انجام داده باشم و نتايج عالي به دست آورم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۲. | من به توصيه‌هاي ديگران در مورد خودم خيلي حساس هستم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۳. | وقتي كيفيت كار اطرافيانم با معيارهاي من هماهنگ نباشد، معمولاً به آنها گوشزد مي‌كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۴. | من آدم فوق‌العاده منظمي هستم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۵. | قبل از تصميم‌گيري، همه راه‌حل‌ها را بدقت بررسي مي‌كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۶. | اگر اشتباه كنم، در نظر ديگران كوچك خواهم شد. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۷. | احساس مي‌كنم والدينم اصرار دارند كه من در همه‌ي زمينه‌ها، بهترين باشم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۸. | اگر در انجام كاري نتوانم نتايج عالي و كامل كسب كنم، مدت زيادي ناراحتي حاصل از آن در ذهنم باقي مي‌ماند. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۹. | من تمام نيروي خود را براي رسيدن به نتايج كامل و بي‌نقص صرف مي‌كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱۰. | وقتي نتايج كار خود را با ديگران مقايسه مي‌كنم، اغلب احساس بي‌لياقتي مي‌كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱۱. | وقتي اطرافيانم كارها را با كيفيتي كه من انتظار دارم انجام نمي‌دهند، ناراحت مي‌شوم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱۲. | من اعتقاد دارم كه هر چيزي بايد سر جاي خودش قرار گيرد. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱۳. | من بخشي از وقتم را صرف برنامه‌ريزي براي كارهايم مي‌كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱۴. | وقتي در انجام تكليفي شكست مي‌خورم، خيلي احساس شرمندگي مي‌كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱۵. | والدينم از من انتظار دارند كه به اهداف خيلي بالايي برسم و موفقيت زيادي كسب كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱۶. | من در بيشتر مواقع نگران كارهايي هستم كه انجام داده‌ام يا بايد انجام دهم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱۷. | من نمي‌توانم كاري را نيمه كاره رها كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱۸. | عكس‌العمل ديگران نسبت به كارهايم برايم خيلي مهم است. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱۹. | من از آدم‌هايي كه خوب كار نمي‌كنند و بعد بهانه‌تراشي مي‌كنند، بدم مي‌آيد. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |

Downloaded from mhrn.net at 21:54 +0330 on Tuesday June 16th 2026

| | گويه | کاملاً موافقم | تاحدی موافقم | نه‌موافقم نه‌مخالف | تاحدی مخالفم | کاملاً مخالفم |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۲۰. | فكر مي‌كنم كه آدم مرتب و منظمي هستم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۲۱. | اغلب تصميم‌هايم را بعد از فكر كردن بسيار مي‌گيرم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۲۲. | وقتي اشتباه مي‌كنم، خيلي ناراحت مي‌شوم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۲۳. | والدينم به سختي از من راضي مي‌شوند. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۲۴. | وقتي اشتباهي از من سر بزنـد، احسـاس مـي‌كـنم تمـام آن روزم خراب شده است. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۲۵. | فكر مي‌كنم بايد در هر زمينه‌اي بهترين باشم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۲۶. | من هميشه دوست دارم ديگران كارهاي مرا مورد تأييـد قـرار داده و از من تعريف كنند. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۲۷. | من اغلب از ديگران انتقاد مي‌كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۲۸. | من دوست دارم هميشه مرتب و منظم باشم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۲۹. | من هميشه اول خوب فكر مي‌كنم بعد تصميم مي‌گيرم كـه چكـار كنم و دنبال چه هدفي باشم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۳۰. | اگر اشتباه كنم و كسي به مـن بگويـد اشـتباه مـي‌كنـي، احسـاس بي‌ارزشي مي‌كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۳۱. | والدينم از من انتظار دارند كه به پيشرفت تحصيلي و شغلي بالايي دست پيدا كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۳۲. | اگر حرف بي‌معني بزنم يا كار بيهوده‌اي انجام دهم تمام روز به آن فكر مي‌كنم و ناراحت مي‌شوم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۳۳. | من از خودم انتظار دارم به نتايج خيلي مطلوبي دست يابم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۳۴. | من خيلي كم حرف مي‌زنم، زيرا نمي‌خواهم اشتباه كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۳۵. | تنبلي و شلختگي اطرافيانم مرا خيلي عصباني مي‌كند. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۳۶. | اغلب اتاق خود را تميز و مرتب نگه مي‌دارم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۳۷. | قبل از انجام هر عملي ابتدا مدت زيادي صرف‌برنامه‌ريزي مي‌كنم و نقشه مي‌ريزم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۳۸. | فكـر مـي‌كـنم اگـر در زمينـه‌اي موفـق نشـوم، ديگـران سـاير موفقيت‌هايم را نيزناديده خواهند گرفت. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۳۹. | روز به روز بيشتر احساس مي‌كنم كه بايد كارها را درسـت انجـام دهم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۴۰. | وقتي اشتباهي از من سر مي‌زند، نمي‌توانم نـاراحتي حاصـل از آن را از ذهنم بيرون كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |

Downloaded from mhrn.net at 21:54 +0330 on Tuesday June 16th 2026

| | گويه | کاملاً موافقم | تاحدی موافقم | نه‌موافقم نه‌مخالف | تاحدی مخالفم | کاملاً مخالفم |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۴۱. | من احساس مي‌كنم هر كاري را بايد به بهترين نحو انجام دهم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۴۲. | اغلب دلواپس اين مسئله هستم كه ديگران در مورد من چطور فكر مي‌كنند. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۴۳. | وقتي اطرافيانم از روي بي‌دقتي اشتباه مي‌كنند، تحمل خود را از دست مي‌دهم و عصباني مي‌شوم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۴۴. | وقتي از چيزي استفاده مي‌كنم، بلافاصله آن را سرجايش مي‌گذارم تا همه چيز مرتب باشد. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۴۵. | قبل از هر عملي ابتدا مدت زيادي در مورد چگونگي انجام آن فكر مي‌كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۴۶. | از نظر من اشتباه كردن يعني شكست خوردن. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۴۷. | حس مي‌كنم والدينم فشار زيادي بر من وارد مي‌كنند تا موفق شوم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۴۸. | من اغلب به مدت زيادي به كارهايي كه انجام داده‌ام، به ويژه اشتباهاتي كه كرده‌ام فكر مي‌كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۴۹. | من اغلب مي‌ترسم كه مردم حرف‌هاي مرا خوب نفهمند و بد برداشت كنند. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۵۰. | وقتي اطرافيانم اشتباه مي‌كنند، من احساس ناراحتي و ناكامي مي‌كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۵۱. | كمد و ساير وسايلم مرتب و منظم است. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۵۲. | من يكباره و بدون تفكر قبلي تصميم نمي‌گيرم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۵۳. | به نظر من اشتباه كردن نشانه‌ي حماقت است. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۵۴. | حس مي‌كنم والدينم از من انتظار دارند كه آدم كاملي باشم و در همه‌ي زمينه‌ها عالي عمل كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۵۵. | وقتي كاري را شروع مي‌كنم، دايم فكر مي‌كنم كه چطور مي‌توانم آن كار را بهتر انجام دهم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۵۶. | محل مطالعه‌ي من اغلب اوقات مرتب و منظم است. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۵۷. | وقتي اشتباه بزرگي از من سر مي‌زند احساس مي‌كنم كه آدم بدردنخوري هستم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۵۸. | والدينم عقيده دارند كه به هر قيمتي كه شده من بايد بهترين نمره‌ها را بگيرم و بهترين نتايج را كسب كنم. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۵۹. | من هميشه نگران اين موضوع هستم كه ديگران در مورد من چطور قضاوت مي‌كنند. | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |