Downloaded from mhrn.net at 4:55 +0330 on Friday May 1st 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 4:55 +0330 on Friday May 1st 2026

	گويه	كاملاً موافقم	تاحدی موافقم	نه‌موافقم نه‌مخالف	تاحدی مخالفم	كاملاً 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 نيز ناديده 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 4:55 +0330 on Friday May 1st 2026

	گويه	كاملاً موافقم	تاحدی موافقم	نه‌موافقم نه‌مخالف	تاحدی مخالفم	كاملاً 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 ديگـران در مـورد مـن چطـور فكر مي‌كنند.	۵	۴	۳	۲	۱
۴۳.	وقتي اطرافيانم از روي بي‌دقتي اشتباه مي‌كنند، تحمـل خـود 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 مـورد چگـونگي انجـام 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 كـه انجـام داده‌ام، بـه ويـژه اشتباهاتي كه كرده‌ام فكر مي‌كنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۴۹.	من اغلب مي‌ترسم كه مردم حرف‌هاي مـرا خـوب نفهمنـد و بـد 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 باشـم و در همه‌ي زمينه‌ها عالي عمل كنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۵۵.	وقتي كاري را شروع مي‌كنم، دايم فكر مي‌كنم كه چطور مي‌تـوانم 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 مي‌زنـد احسـاس مـي‌كـنم كـه آدم بدردنخوري هستم.	۵	۴	۳	۲	۱
۵۸.	والدينم عقيده دارند كه به هر قيمتي كـه شـده مـن بايـد بهتـرين نمره‌ها را بگيرم و بهترين نتايج را كسب كنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۵۹.	من هميشه نگران اين موضوع هسـتم كـه ديگـران در مـورد مـن چطور قضاوت مي‌كنند.	۵	۴	۳	۲	۱