

مقیاس کمال گرایی هیس و همکاران

شماره	گویه	کمالگرایی	مخالفت	نه موافقم نه مخالفم	تأخیر مخالف	کمالگرایی
۱	من تنها زمانی احساس رضایت می‌کنم که تکالیفم را کامل و بی‌نقص انجام داده باشم و نتایج عالی بدست آورم.	۵	۴	۳	۲	۱
۲	من به توصیه‌های دیگران در مورد خودم خیلی حساس هستم.	۵	۴	۳	۲	۱
۳	وقتی کیفیت کار اطرافیانم با معیارهای من هماهنگ نباشد، معمولاً به آنها گوشزد می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۴	من آدم فوق‌العاده منظمی هستم.	۵	۴	۳	۲	۱
۵	قبل از تصمیم‌گیری، همه راه‌حل‌ها را به دقت بررسی می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۶	اگر اشتباه کنم، در نظر دیگران کوچک خواهم شد.	۵	۴	۳	۲	۱
۷	احساس می‌کنم والدینم اصرار دارند که من در همه‌ی زمینه‌ها بهترین باشم.	۵	۴	۳	۲	۱
۸	اگر در انجام کاری نتوانم نتایج عالی و کامل کسب کنم، مدت زیادی ناراحتی حاصل از آن در ذهنم باقی می‌ماند.	۵	۴	۳	۲	۱
۹	من تمام نیروی خود را برای رسیدن به نتایج کامل و بی‌نقص صرف می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	وقتی نتایج کار خود را با دیگران مقایسه می‌کنم، اغلب احساس بی‌لیاقتی می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱

شماره	گویه	کامل موافق	مخالفت تأخیر	نه موافقم نه مخالفت	تأخیر مخالفت	کامل موافق
۱۱	وقتی اطرافیانم کارها را با کیفیتی که من انتظار دارم انجام نمی‌دهند، ناراحت می‌شوم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	من اعتقاد دارم که هر چیزی باید سر جای خودش قرار گیرد.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	من بخشی از وقتم را صرف برنامه‌ریزی برای کارهایم می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	وقتی در انجام تکلیفی شکست می‌خورم، خیلی احساس شرمندگی می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	والدینم از من انتظار دارند که به اهداف خیلی بالایی برسم و موفقیت زیادی کسب کنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	من در بیشتر مواقع نگران کارهایی هستم که انجام داده‌ام یا باید انجام دهم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	من نمی‌توانم کاری را نیمه‌کاره رها کنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	عکس‌العمل دیگران نسبت به کارهایم برایم خیلی مهم است.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	من از آدم‌هایی که خوب کار نمی‌کنند و بعد بهانه‌تراشی می‌کنند، بدم می‌آید.	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	فکر می‌کنم که آدم مرتب و منظم هستم.	۵	۴	۳	۲	۱
۲۱	اغلب تصمیم‌هایم را بعد از فکر کردن بسیار می‌گیرم.	۵	۴	۳	۲	۱
۲۲	وقتی اشتباه می‌کنم، خیلی ناراحت می‌شوم.	۵	۴	۳	۲	۱

شماره	گویه	کامل موافق	مخالفت تأخیر	نه موافقم نه مخالفت	تأخیر مخالفت	کامل موافق
۲۳	والدینم به سختی از من راضی میشوند.	۱	۲	۳	۴	۵
۲۴	وقتی اشتباهی از من سر بزند، احساس میکنم تمام 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 اشتباه کنم و کسی به من بگوید اشتباه 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 تمام روز به آن فکر میکنم و ناراحت میشوم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۳	من از خودم انتظار دارم به نتایج خیلی مطلوبی دست یابم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳۴	من خیلی کم حرف می‌زنم زیرا نمی‌خواهم اشتباه کنم.	۱	۲	۳	۴	۵

شماره	گویه	کامل موافق	مخالف تأخیری	نه موافقم نه مخالفم	تأخیری مخالف	کامل مخالف
۳۵	تنبلی و شلختگی اطرافیانم مرا خیلی عصبانی می‌کند.	۵	۴	۳	۲	۱
۳۶	اغلب اتاق خود را تمیز و مرتب نگه می‌دارم.	۵	۴	۳	۲	۱
۳۷	قبل از انجام هر عملی ابتدا مدت زیادی صرف برنامه‌ریزی می‌کنم و نقشه می‌ریزم.	۵	۴	۳	۲	۱
۳۸	فکر می‌کنم اگر در زمینه‌ای موفق نشوم دیگران سایر موفقیت‌هایم را نیز نادیده خواهند گرفت.	۵	۴	۳	۲	۱
۳۹	روز به روز بیشتر احساس می‌کنم که باید کارها را درست‌تر انجام دهم	۵	۴	۳	۲	۱
۴۰	وقتی اشتباهی از من سر می‌زند نمی‌توانم ناراحتی حاصل از آن را از ذهنم بیرون کنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۴۱	من احساس می‌کنم هر کاری را باید به بهترین نحوه انجام دهم.	۵	۴	۳	۲	۱
۴۲	اغلب دلوایس این مسئله هستم که دیگران در مورد من چطور فکر می‌کنند.	۵	۴	۳	۲	۱
۴۳	وقتی اطرافیانم از روی بی‌دقتی اشتباه می‌کنند، تحمل خود را از دست می‌دهم و عصبانی می‌شوم.	۵	۴	۳	۲	۱
۴۴	وقتی از چیزی استفاده می‌کنم، بلافاصله آن را سرجایش می‌گذارم تا همه چیز مرتب باشد.	۵	۴	۳	۲	۱
۴۵	قبل از هر عملی ابتدا مدت زیادی در	۵	۴	۳	۲	۱

شماره	گویه	کامل موافق	مخالفت تا حدی	نه موافقم نه مخالفت	تا حدی مخالف	کامل مخالفت
	مورد چگونگی انجام آن فکر می‌کنم.					
۴۶	از نظر من اشتباه کردن یعنی شکست خوردن.	۵	۴	۳	۲	۱
۴۷	حس می‌کنم والدینم فشار زیادی بر من وارد می‌کنند تا موفق شوم.	۵	۴	۳	۲	۱
۴۸	من اغلب به مدت زیادی به کارهایی که انجام داده‌ام، به ویژه اشتباهاتی که کرده‌ام فکر می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۴۹	من اغلب می‌ترسم که مردم حرف‌های مرا خوب نفهمند و بد برداشت کنند.	۵	۴	۳	۲	۱
۵۰	وقتی اطرافیانم اشتباه می‌کنند، من احساس ناراحتی و ناکامی می‌کنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۵۱	کمد و سایر وسایلم مرتب و منظم است.	۵	۴	۳	۲	۱
۵۲	من یکباره و بدون تفکر قبلی تصمیم نمی‌گیرم.	۵	۴	۳	۲	۱
۵۳	به نظر من اشتباه کردن نشانه‌ی حماقت است.	۵	۴	۳	۲	۱
۵۴	حس می‌کنم والدینم از من انتظار دارند که آدم کاملی باشم و ذر همهی زمینه‌ها عالی عمل کنم.	۵	۴	۳	۲	۱
۵۵	وقتی کاری را شروع می‌کنم، دایم فکر می‌کنم که چطور می‌توانم آن کار را بهتر انجام دهم.	۵	۴	۳	۲	۱
۵۶	محل مطالعه‌ی من اغلب اوقات مرتب و منظم است.	۵	۴	۳	۲	۱
۵۷	وقتی اشتباه بزرگی از من سر می‌زند	۵	۴	۳	۲	۱

شماره	گویه	کامل مستقیم	کامل معاکس	تأخیری معاکس	تأخیری مستقیم	تأخیری معاکس	تأخیری مستقیم
	احساس میکنم که آدم بدردنخوری هستم.						
۵۸	والدینم عقیده دارند که به هر قیمتی که شده من باید بهترین نمره ها 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.	۱	۲	۳	۴	۵	