

## پرسشنامه کمال گرایی هیل

ردیف	عبارت	کاملا موافق	موافق	مخالف	کاملا مخالف
1	برای اینکه راضی باشم کارهایم باید عالی باشد.				
2	نسبت به نظرات دیگران بیش از اندازه حساسم .				
3	وقتی کارهای دیگران در حد استاندارد های من نیست معمولا به آنها اطلاع می دهم.				
4	قبل از تصمیم گیری درباره اختیارات خود به دقت فکر می کنم.				
5	اگر اشتباهی مرتکب شوم، ممکن است مردم نسبت به من نظر خوبی نداشته باشند.				
6	همیشه از طرف والدینم برای بهترین بودن تحت فشار بوده ام.				
7	اگر کاری را کمتر از حد کمال انجام دهم، زمان برایم به دشواری سپری می شود.				
8	همیشه انرژی خود را برای به دست آوردن یک نتیجه بی عیب به کار می برم.				
9	کارهایم را با کارهای دیگران مقایسه، و				

				اغلب احساس عدم کفایت می کنم.	
				وقتی دیگران استانداردهای من را رعایت نکنند آشفته می شوم.	10
				فکر میکنم چیزها باید سر جای خود باشند.	11
				بیشتر تصمیمات خود را برنامه ریزی می کنم.	12
				از شکست خوردن خیلی شرمنده می شوم.	13
				والینم مرا با استانداردهای بالا ننگه داشته اند.	14
				برای کارهایی که انجام داده ام یا نیاز دارم انجام دهم، بیش از اندازه نگرانم.	15
				تحمل کارهای نیمه تمام برایم بسیار دشوار است.	16
				درباره واکنش دیگران به کارهای خود حساس هستم.	17
				در مورد بهانه های دیگران به خاطر کارهای ضعیف آنها ، کمتر صبور هستم.	18
				خود را به عنوان یک شخص منظم معرفی می کنم.	19
				بسیاری از تصمیماتم بعد از تفکر درباره آنها اتخاذ می شود.	20
				درباره اشتباه به شدت واکنش نشان	21

				می دهم.	
				راضی کردن والدینم کار بسیار دشواری است.	22
				اگر اشتباهی انجام دهم همه ی روزم خراب است.	23
				در هر تکلیفی که انجام می دهم باید بهترین باشم.	24
				همواره نگران آن هستم که مردم رفتار مرا تایید می کنند یا نه.	25
				اغلب اوقات از دیگران انتقاد می کنم.	26
				دوست دارم همیشه سازمان یافته و منضبط باشم.	27
				قبل از اینکه بدانم چه می خواهم معمولا نیاز به تفکر دارم.	28
				اگر کسی به اشتباه من پی ببرد احساس می کنم به گونه ای احترام او را از دست داده ام.	29
				والدینم برای پیشرفت من دارای توقعات زیادی هستند.	30
				اگر کار بدی انجام دهم یا چیز بدی بگویم، بقیه ی روز را به ان فکر می کنم.	31
				خود را به شدت به سوی استانداردهای بالا می کشانم.	32

				33	به ندرت چیزی می گویم چون می ترسم اشتباه کنم.
				34	بارها توسط کارهای ضعیف و نامرتب دیگران خشمگین شده ام.
				35	خانه ام را اغلب تمیز می کنم.
				36	برا تفکر درباره ی یک برنامه قبل از انجام کاری به زمان نیاز دارم.
				37	اگر کاری را خراب کنم ممکن است مردم درمورد هر کاری که انجام می دهم از من سوال کنند.
				38	وقتی بزرگ شدم، برای انجام درست کارها فشار زیادی احساس می کردم.
				39	وقتی مرتکب خطایی شوم عموماً نمی توانم تفکر درباره آن را متوقف کنم.
				40	باید هر کاری را به صورت عالی انجام دهم.
				41	از هر چه مردم درباره من فکر می کنند آگاهم.
				42	درباره اشتباهات بی دقت دیگران تحمل کمی دارم.
				43	از اینکه بعد از کار با چیزها بلافاصله آن را در جای خود قرار دهم، اطمینان حاصل می کنم.
				44	تمایل دارم قبل از تصمیم گیری، عمیقاً فکر کنم.

				برای من اشتباه مساوی شکست است.	45
				والدینم برای موفق شدن من، فشار زیادی به من تحمیل می کنند.	46
				درباهر برخی از کارهایی که انجام داده ام اغلب وسواس دارم.	47
				اغلب نگران هستم مردم از گفته های من برداشت اشتباهی داشته باشند.	48
				از اشتباهات دیگران اغلب نا امید می شوم.	49
				گنجه خانه ام تمیز و مرتب است.	50
				به ندرت تصمیمات لحظه ای می گیرم.	51
				اشتباه نشانه ی حماقت است.	52
				همیشه احساس کرده ام والدینم می خواهند عالی باشم.	53
				بعد از شروع یک برنامه، همواره درباره چگونگی انجام آن فکر می کنم.	54
				محل کار من عموماً سازمان یافته است.	55
				اگر یک اشتباه جدی مرتکب شوم، احساس حقارت می کنم.	56
				والدینم همیشه از من انتظار بهترین بودن را دارند.	57
				مدت ها نگران عقیده ی دیگران نسبت به خودم هستم.	58

مولفه ها و سوالات مربوط به هر مولفه:

ردیف	عوامل	مواد	تعداد مواد
1	حساسیت بین فردی	2-5-9-13-15-17-23-25-29-31-33-37-38-39-45-47-48-52-56-58	20
2	تلاش برای عالی بودن	1-7-8-16-24-32-40	7
3	نظم و سازماندهی	11-19-27-35-43-50-55	7
4	ادراک فشار از سوی والدین	6-14-22-30-46-53-57	7
5	هدفمندی	4-12-20-28-36-44-51-54	8
6	استانداردهای بالا برای دیگران	3-10-18-21-26-34-41-42-49	9

## روایی و اعتبار

هیل و همکاران، (2004) گزارش دادند که همسانی درونی پرسشنامه کمال گرایی هیل و همکاران بالا است که طیفی از 0/83 تا 0/91 برای همه خرده مقیاسها را در بر می گیرد (لول و لیمکی، 2009). پژوهش جمشیدی و همکاران (1388) ضریب پایایی کل پرسشنامه کمال گرایی هیل و همکاران از روش آلفای کرونباخ 0/89 بود و برای بررسی روایی مقیاس از تحلیل عاملی با روش مولفه های اصلی و چرخش واریماکس استفاده گردید. نتایج حاکی از آن بود که مقیاس مذکور مشتمل بر 6 عامل می باشد.

عکسشو  
EKESHOO

## روش نمره گذاری

این مقیاس بر پایه مقیاس لیکرت چهار گزینه ای کاملاً مخالف (=1)، مخالف (=2)، موافق (=3)، کاملاً موافق (=4) اعتباریابی و رواسازی شده است. جدول زیر عوامل و موارد مربوط به آنها را نشان می دهد.

### تحلیل ( تفسیر ) بر اساس میزان نمره پرسشنامه

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
58	174	232

الف. چنانچه نمره محاسبه شده بین 58 تا 116 باشد، کمال گرایی در فرد در حد پایین می باشد.

ب. چنانچه نمره محاسبه شده بین 116 تا 174 باشد، کمال گرایی در فرد متوسط می باشد.

ج. چنانچه نمره محاسبه شده 174 به بالا باشد، کمال گرایی در فرد بالا می باشد.