



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

Nutripors.ir

پرسشنامه کمالگرایی هیل



@NUTRIPROS



دانشجوی محترم، لطفا صادقانه، پاسخی را که به خود نزدیکتر می‌یابید، علامتگذاری نمایید.

کاملا مخالفم	تاحدی مخالفم	تاحدی موافقم	کاملا موافقم	سؤال	
				من تنها زمانی احساس رضایت می‌کنم که تکالیفم را بی‌عیب و نقص انجام داده باشم و نتایج عالی بدست آورم.	۱-
				من به توصیه‌های دیگران در مورد خودم خیلی حساس هستم.	۲-
				وقتی کیفیت کار اطرافیانم با معیارهایم هماهنگ نباشد، به آنها گوشزد می‌کنم.	۳-
				من آدم فوق العاده منظمی هستم.	۴-
				قبل از تصمیم‌گیری همه راه‌ها را به دقت بررسی می‌کنم.	۵-
				اگر اشتباه کنم در نظر دیگران کوچک خواهم شد.	۶-
				احساس می‌کنم والدینم اصرار دارند که من در همه زمینه‌ها موفق باشم.	۷-
				اگر در انجام کاری نتوانم نتایج عالی و کامل کسب کنم، مدت زیادی ناراحتی حاصل از آن، در ذهنم باقی می‌ماند.	۸-
				من تمام نیروی خود را برای رسیدن به نتایج کامل و بی‌نقص صرف می‌کنم.	۹-
				وقتی نتایج کار خود را با دیگران مقایسه می‌کنم اغلب احساس بی‌لیاقتی می‌کنم.	۱۰-
				وقتی اطرافیانم کارها را با کیفیتی که می‌خواهم، انجام نمی‌دهند ناراحت می‌شوم.	۱۱-
				من اعتقاد دارم که هر چیزی باید سر جای خودش قرار بگیرد.	۱۲-
				من بخشی از وقتم را صرف برنامه‌ریزی برای کارهایم می‌کنم.	۱۳-
				وقتی در انجام تکلیفی شکست می‌خورم خیلی احساس شرمندگی می‌کنم.	۱۴-
				والدینم از من انتظار دارند که به اهداف و موفقیت خیلی بالاتری برسم.	۱۵-
				من در بیشتر مواقع نگران کارهایی هستم که انجام داده‌ام یا باید انجام بدهم.	۱۶-
				من نمی‌توانم کاری را نیمه‌کاره رها کنم.	۱۷-
				عکس‌العمل دیگران نسبت به کارهایم خیلی برایم مهم است.	۱۸-
				من از آدم‌های که خوب کار نمی‌کنند و بعد بهانه‌تراشی می‌کنند، بدم می‌آید.	۱۹-
				فکر می‌کنم که آدم منظم و مرتبی هستم.	۲۰-
				اغلب تصمیم‌هایم را بعد از فکر کردن بسیار می‌گیرم.	۲۱-
				وقتی اشتباه می‌کنم خیلی ناراحت می‌شوم.	۲۲-
				والدینم به‌سختی از من راضی می‌شوند.	۲۳-
				وقتی اشتباهی از من سر بزند احساس می‌کنم تمام آن روزم خراب شده است.	۲۴-
				فکر می‌کنم باید در هر زمینه‌ای بهترین باشم.	۲۵-
				همیشه دوست دارم دیگران کارهای تایید کرده و از من تعریف کنند.	۲۶-
				من اغلب از دیگران انتقاد می‌کنم.	۲۷-
				دوست دارم همیشه مرتب و منظم باشم.	۲۸-
				همیشه اول خوب فکر می‌کنم بعد تصمیم می‌گیرم که چکار کنم و دنبال چه هدفی باشم.	۲۹-
				اگر اشتباه کنم و کسی به من بگوید اشتباه می‌کنی، احساس بی‌ارزشی می‌کنم.	۳۰-
				والدینم از من انتظار دارند که به پیشرفت تحصیلی و شغلی بالایی برسم.	۳۱-



				۳۲- اگر حرف بی معنی بزخم یا کار بی‌بهره‌ای انجام بدهم، تمام روز به آن فکر می‌کنم و ناراحت می‌شوم.
				۳۳- از خودم انتظار دارم به نتایج خیلی مطلوبی دست یابم.
				۳۴- من خیلی کم حرف می‌زنم زیرا نمی‌خواهم اشتباه کنم.
				۳۵- تنبلی و شلختگی اطرافیانم مرا خیلی عصبانی می‌کند.
				۳۶- اغلب اتاق خود را تمیز و مرتب نگه می‌دارم.
				۳۷- قبل از انجام هر عملی ابتدا مدت زیادی برنامه‌ریزی می‌کنم و نقشه می‌ریزم.
				۳۸- فکر می‌کنم اگر در زمینه‌ای موفق نشوم دیگران سایر موفقیت‌هایم را نیز نادیده خواهند گرفت.
				۳۹- روز به روز بیشتر احساس می‌کنم که باید کارها را درست‌تر انجام دهم.
				۴۰- وقتی اشتباهی از من سر می‌زند، نمی‌توانم ناراحتی حاصل از آن را از ذهنم بیرون کنم.
				۴۱- من احساس می‌کنم هر کاری را باید به بهترین نحو انجام دهم.
				۴۲- اغلب دلواپس این مسئله هستم که دیگران در مورد من چطور فکر می‌کنند.
				۴۳- وقتی اطرافیانم از روی بی‌دقتی اشتباه می‌کنند، تحمل خود را از دست می‌دهم و عصبانی می‌شوم.
				۴۴- وقتی از چیزی استفاده می‌کنم، بلافاصله آن را سرچایش می‌گذارم تا همه چیز مرتب باشد.
				۴۵- قبل از هر عملی ابتدا مدت زیادی در مورد چگونگی انجام آن فکر می‌کنم.
				۴۶- از نظر من اشتباه کردن یعنی شکست خوردن.
				۴۷- حس می‌کنم والدینم فشار زیادی بر من وارد می‌کنند تا من موفق شوم.
				۴۸- من اغلب به کارهایی که انجام داده‌ام، به‌ویژه اشتباهاتی که کرده‌ام فکر می‌کنم.
				۴۹- من اغلب می‌ترسم که مردم، حرفهای مرا خوب نفهمند و بد برداشت کنند.
				۵۰- وقتی اطرافیانم اشتباه می‌کنند من احساس ناراحتی و ناکامی می‌کنم.
				۵۱- کم‌د و سایر وسایلم مرتب و منظم است.
				۵۲- من یکباره و بدون تفکر قبلی تصمیم نمی‌گیرم.
				۵۳- به نظر من اشتباه کردن نشانه حماقت است.
				۵۴- حس می‌کنم والدینم از من انتظار دارند که آدم کاملی باشم و در همه زمینه‌ها عالی عمل کنم.
				۵۵- وقتی کاری را شروع می‌کنم دایم فکر می‌کنم که چطور می‌توانم آن کار را بهتر انجام دهم.
				۵۶- محل مطالعه من اغلب اوقات منظم و مرتب است.
				۵۷- وقتی اشتباه بزرگی از من سر می‌زند، حس می‌کنم که آدم به درد نخوری هستم.
				۵۸- والدینم عقیده دارند که به هر قیمتی که شده من باید بهترین نمره‌ها و نتایج را کسب کنم.
				۵۹- همیشه نگران این موضوعم که دیگران در مورد من چطور قضاوت می‌کنند.



پرسشنامه کمالگرایی هیل:

برای ارزیابی کمالگرایی از مقیاس کمالگرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴، به نقل از جمشیدی و همکاران، ۱۳۸۸) استفاده شد. این مقیاس دارای ۵۹ گویه و ۸ خرده مقیاس به شرح ذیل می‌باشد. سوالهای ۴، ۱۲، ۲۰، ۲۸، ۳۶، ۴۴، ۵۱، ۵۶ خرده‌مقیاس نظم و سازماندهی، سوالهای ۵، ۱۳، ۲۱، ۲۹، ۳۷، ۴۵، ۵۲ خرده‌مقیاس هدفمندی، سوالهای ۱، ۹، ۱۷، ۲۵، ۳۳، ۴۱ تلاش برای عالی‌بودن، سوالهای ۳، ۱۱، ۱۹، ۲۷، ۳۵، ۴۳، ۵۰ خرده‌مقیاس معیارهای بالا برای دیگران، سوالهای ۲، ۱۰، ۱۸، ۲۶، ۳۴، ۴۲، ۴۹، ۵۹ خرده‌مقیاس نیاز به تایید، سوالهای ۶، ۱۴، ۲۲، ۳۰، ۳۸، ۴۶، ۵۳، ۵۷، خرده مقیاس تمرکز بر اشتباهات، سوالهای ۷، ۱۵، ۲۳، ۳۱، ۳۹، ۴۷، ۵۴، ۵۸، خرده‌مقیاس فشار از سوی والدین و سوالهای ۸، ۱۶، ۲۴، ۳۲، ۴۰، ۴۸، ۵۵، خرده مقیاس نشخوار فکر را تشکیل داده و ارزیابی می‌کند. گویه‌ها بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت به‌صورت: کاملاً موافقم: ۵، تا حدی موافقم: ۴، نه موافق و نه مخالفم: ۳، تا حدی مخالفم: ۲، کاملاً مخالفم: ۱، نمره‌گذاری می‌شوند. در این مقیاس از ترکیب چهار بعد اولیه، جنبه‌ی سازگار و از ترکیب چهار بعد بعدی جنبه ناسازگارانه کمالگرایی حاصل می‌شود. در پژوهش جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸)، اعتبار سازه مذکور با تحلیل عاملی تایید شده و ضریب آلفای کرونباخ آن برای خرده مقیاس‌ها در دامنه ۰/۶۱ - ۰/۹۱ برآورد شده است.

منابع

جمشیدی، بهنام، حسین چاری، مسعود، حقیقت، شهربانو، رزمی، محمدرضا (۱۳۸۸). اعتباریابی مقیاس جدید کمالگرایی. مجله علوم رفتاری، دوره ۳، شماره ۱.

Wells, A., Cartwright-Hatton, S. (2004). "A Short form of the Metacognitions Questionnaire: Properties of the MCQ-30", *Behavior and Therapy*, 42, 4, 385-396.