

## مقیاس کمال گرایی هیل

هدف: بررسی ابعاد مختلف کمال گرایی در افراد

ردیف	سوالات	کاملاً موافقم	موافقم	نه موافقم نه	مخالقم	کاملاً مخالفم
۱	من تنها زمانی احساس رضایت می کنم که تکالیفم را کامل و بی نقص انجام داده باشم و نتایج عالی بدست آورم.					
۲	من به توصیه های دیگران در مورد خودم خیلی حساس هستم.					
۳	وقتی کیفیت کار اطرافیانم با معیارهای من هماهنگ نباشد، معمولاً به آنها گوشزد می کنم.					
۴	من آدم فوق العاده منظمی هستم.					
۵	قبل از تصمیم گیری، همه راه حل ها را بدقت بررسی می کنم.					
۶	اگر اشتباه کنم، در نظر دیگران کوچک خواهم شد.					
۷	احساس می کنم والدینم اصرار دارند که من در همه زمینه ها، بهترین باشم.					
۸	اگر در انجام کاری نتوانم نتایج عالی و کامل کسب کنم، مدت زیادی ناراحتی حاصل از آن در ذهنم باقی می ماند.					
۹	من تمام نیروی خود را برای رسیدن به نتایج کامل و بی نقص صرف می کنم.					
۱۰	وقتی نتایج کار خود را با دیگران مقایسه می کنم، اغلب احساس بی لیاقتی می کنم.					
۱۱	وقتی اطرافیانم کارها را با کیفیتی که من انتظار دارم انجام نمی دهند، ناراحت می شوم.					
۱۲	من اعتقاد دارم که هر چیزی باید سر جای خودش قرار گیرد.					
۱۳	من بخشی از وقتم را صرف برنامه ریزی برای کارهایم می کنم.					
۱۴	وقتی در انجام تکلیفی شکست می خورم، خیلی احساس شرمندگی می کنم.					

۱۵	والدینم از من انتظار دارند که به اهداف خیلی بالایی برسم و موفقیت زیادی کسب کنم.				
۱۶	من در بیشتر مواقع نگران کارهایی هستم که انجام داده ام یا باید انجام دهم.				
۱۷	من نمی توانم کاری را نیمه کاره رها کنم.				
۱۸	عکس العمل دیگران نسبت به کارهایم برایم خیلی مهم است.				
۱۹	من از آدم هایی که خوب کار نمی کنند و بعد بهانه تراشی می کنند، بدم می آید.				
۲۰	فکر می کنم که آدم مرتب و منظمی هستم.				
۲۱	اغلب تصمیم هایم را بعد از فکر کردن بسیار می گیرم.				
۲۲	وقتی اشتباه می کنم خیلی ناراحت می شوم.				
۲۳	والدینم به سختی از من راضی می شوند.				
۲۴	وقتی اشتباهی از من سر بزند، احساس می کنم تمام آن روزم خراب شده است.				
۲۵	فکر می کنم در هر زمینه ای باید بهترین باشم.				
۲۶	من همیشه دوست دارم دیگران کارهای مرا مورد تایید قرار داده و از من تعریف کنند.				
۲۷	من اغلب از دیگران انتقاد می کنم.				
۲۸	من دوست دارم همیشه مرتب و منظم باشم.				
۲۹	من همیشه اول خوب فکر می کنم بعد تصمیم می گیرم که چکار کنم و دنبال چه هدفی باشم.				
۳۰	اگر اشتباه کنم و کسی به من بگوید اشتباه می کنی، احساس بی ارزشی می کنم.				
۳۱	والدینم از من انتظار دارند که به پیشرفت تحصیلی و شغلی بالایی دست پیدا کنم.				
۳۲	اگر حرف بی معنی بزنم یا کار بیهوده ای انجام دهم تمام روز به آن فکر می کنم و ناراحت می شوم.				
۳۳	من از خودم انتظار دارم به نتایج خیلی مطلوبی دست یابم.				
۳۴	من خیلی کم حرف می زنم؛ زیرا نمی خواهم اشتباه کنم.				
۳۵	تنبلی و شلختگی اطرافیانم مرا خیلی عصبانی می کند.				
۳۶	اغلب اتاق خود را تمیز و مرتب نگه می دارم.				

					۳۷	قبل از انجام دادن هر عملی ابتدا مدت زیادی را صرف برنامه ریزی می کنم و نقشه می ریزم.
					۳۸	فکر می کنم اگر در زمینه ای موفق نشوم، دیگران سایر موفقیت هایم را نیز نادیده خواهند گرفت.
					۳۹	روز به روز بیشتر احساس می کنم که باید کارها را درست تر انجام دهم.
					۴۰	وقتی اشتباهی از من سر می زند، نمی توانم ناراحتی حاصل از آن را از ذهنم بیرون کنم.
					۴۱	من احساس می کنم هر کاری را باید به بهترین نحو انجام دهم.
					۴۲	اغلب دلواپس این مسئله هستم که دیگران در مورد من چطور فکر می کنند.
					۴۳	وقتی اطرافیانم از روی بی دقتی اشتباه می کنند، تحمل خود را از دست می دهم و عصبانی می شوم.
					۴۴	وقتی از چیزی استفاده می کنم، بلافاصله آن را سر جایش می گذارم تا همه چیز مرتب باشد.
					۴۵	قبل از هر عملی ابتدا مدت زیادی در مورد چگونگی انجام آن فکر می کنم.
					۴۶	از نظر من اشتباه کردن یعنی شکست خوردن.
					۴۷	حس می کنم والدینم فشار زیادی بر من وارد می کنند تا موفق شوم.
					۴۸	من اغلب به مدت زیادی به کارهایی که انجام داده ام، به ویژه اشتباهاتی که کرده ام فکر می کنم.
					۴۹	من اغلب می ترسم که مردم حرف های مرا خوب نفهمند و بد برداشت کنند.
					۵۰	وقتی اطرافیانم اشتباه می کنند، من احساس ناراحتی و ناکامی می کنم.
					۵۱	کمد و سایر وسایلم مرتب و منظم است.
					۵۲	من یکباره و بدون فکر قبلی تصمیم نمی گیرم.
					۵۳	به نظر من اشتباه کردن نشانه ی حماقت است.
					۵۴	حس می کنم والدینم از من انتظار دارند که آدم کاملی باشم و در همه ی زمینه ها عالی عمل کنم.

۵۵	وقتی کاری را شروع می کنم، دایم فکر می کنم که چطور می توانم آن کار را بهتر انجام دهم.				
۵۶	محل مطالعه ی من اغلی مرتب و منظم است.				
۵۷	وقتی اشتباه بزرگی از من سر می زند احساس می کنم 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.				
۵۹	من همیشه نگران این موضوع هستم که دیگران در مورد من چطور قضاوت می کنند.				

### شیوه نمره گذاری و تفسیر

این پرسشنامه دارای ۵۹ سوال بوده و که هشت بعد مختلف کمال گرایی را مورد سنجش قرار می دهد. شیوه نمره گذاری سوالات آن در جدول زیر ارائه شده است:

گزینه	کاملاً موافقم	موافقم	نه موافقم نه مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
امتیاز	۵	۴	۳	۲	۱

در جدول زیر ابعاد مختلف پرسشنامه و سوالات مربوط به هر بعد ارائه شده است:

تمرکز بر اشتباهات	معیارهای بالا برای دیگران	نیاز به تایید	نظم و سازماندهی	ادراک فشار از هدفمندی	نشخوار تلاش برای فکر	عالی بودن
۶	۳	۲	۴	۷	۵	۱
۱۴	۱۱	۱۰	۱۲	۱۵	۱۳	۹
۲۲	۱۹	۱۸	۲۰	۲۳	۲۱	۱۷
۳۰	۲۷	۲۶	۲۸	۳۱	۲۹	۲۵
۳۸	۳۵	۳۴	۳۶	۳۹	۳۷	۳۳
۴۶	۴۳	۴۲	۴۴	۴۷	۴۵	۴۱
۵۳	۵۰	۴۹	۵۱	۵۴	۵۲	۵۵
۵۷		۵۹	۵۶	۵۸		

به منظور بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، امتیاز تک تک سوالات آن بعد را با هم جمع نموده و به عنوان امتیاز آن بعد در نظر بگیرید. برای محاسبه امتیاز کلی پرسشنامه، امتیاز همه ابعاد پرسشنامه با هم جمع می گردد.

## روایی و پایایی

در پژوهش جمشیدی و همکاران (۱۳۸۷) پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ و روایی همگرایی آن از طریق بررسی رابطه ابعاد مقیاس با مقیاس سلامت عمومی بررسی شد. محاسبه ضریب آلفای کرونباخ حاکی از پایایی قابل قبول (۰/۸۰) این پرسشنامه بود. همچنین روایی مقیاس نیز با وجود رابطه بین ابعاد منفی کمال گرایی و سلامت روانی تایید گردید.

**منبع:** جمشیدی، بهنام، حسین چاری، مسعود، شهربانو، حقیقت، رزمی، محمدرضا، (۱۳۸۷)، اعتباریابی مقیاس جدید کمال گرایی، مجله علوم رفتاری، دوره ۳، شماره ۱، بهار

- Hill RW, Huelsman TJ, Furr RM, Kibler J, Vicente BB, Kennedy C. A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. Journal of Personal Assessments. ۲۰۰۴ Feb;۸۲(۱):۸۰-۹۱.