

«مقیاس کمال گرایی هیل»

پرسشنامه زیر برای بررسی کمال گرایی تهیه شده است. خواهشمندیم گویه های زیر را با دقت خوانده و گویه ای که بیشترین تناسب را با شما دارد انتخاب نمایید.

اطلاعات تکمیل کننده ی فرم:

جنسیت: سن: میزان تحصیلات:

گویه ها	کاملاً موافقم	موافقم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱ برای اینکه راضی باشم کارهایم باید عالی باشد.				
۲ نسبت به نظرات دیگران بیش از اندازه حساسم .				
۳ وقتی کارهای دیگران در حد استانداردهای من نیست معمولاً به آنها اطلاع می دهم.				
۴ قبل از تصمیم گیری درباره اختیارات خود به دقت فکر می کنم.				
۵ اگر اشتباهی مرتکب شوم، ممکن است مردم نسبت به من نظری خوبی نداشته باشند.				
۶ همیشه از طرف والدینم برای بهترین بودن تحت فشار بوده ام.				
۷ اگر کاری را کمتر از حد کمال انجام دهم، زمان برایم به دشواری سپری می شود.				
۸ همیشه انرژی خود را برای به دست آوردن یک نتیجه بی عیب به کار می برم.				
۹ کارهایم را با کارهای دیگران مقایسه، و اغلب احساس عدم کفایت می کنم.				
۱۰ وقتی دیگران استانداردهای من را رعایت نکنند آشفته می شوم.				
۱۱ فکر می کنم چیزها باید سر جای خود باشند.				

مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره ظهیر جهاد دانشگاهی

۱۲	بیشتر تصمیمات خود را برنامه‌ریزی می‌کنم.			
۱۳	از شکست خوردن خیلی شرم‌منده می‌شوم.			
۱۴	والدینم مرا با استانداردهای بالا نگاه داشته‌اند.			
۱۵	برای کارهایی که انجام داده‌ام یا نیاز دارم انجام دهم، بیش از اندازه نگرانم.			
۱۶	تحمل کارهای نیمه‌تمام برایم بسیار دشوار است.			
۱۷	درباره واکنش دیگران به کارهای خود حساس هستم.			
۱۸	در مورد بهانه‌های دیگران به خاطر کارهای ضعیف آن‌ها، کمتر صبور هستم.			
۱۹	خود را به‌عنوان یک شخص منظم معرفی می‌کنم.			
۲۰	بسیاری از تصمیماتم بعد از تفکر درباره آن‌ها اتخاذ می‌شود.			
۲۱	درباره اشتباه به‌شدت واکنش نشان می‌دهم.			
۲۲	راضی کردن والدینم کار بسیار دشواری است.			
۲۳	اگر اشتباهی انجام دهم همه‌ی روزم خراب است.			
۲۴	در هر تکلیفی که انجام می‌دهم باید بهترین باشم.			
۲۵	همواره نگران آن هستم که مردم رفتار مرا تأیید می‌کنند یا نه.			
۲۶	اغلب اوقات از دیگران انتقاد می‌کنم.			
۲۷	دوست دارم همیشه سازمان‌یافته و منضبط باشم.			
۲۸	قبل از اینکه بدانم چه می‌خواهم معمولاً نیاز به تفکر دارم.			
۲۹	اگر کسی به‌اشتباه من پی ببرد احساس می‌کنم به‌گونه‌ای احترام او را از دست داده‌ام.			
۳۰	والدینم برای پیشرفت من دارای توقعات زیادی هستند.			
۳۱	اگر کار بدی انجام دهم یا چیز بدی بگویم، بقیه‌ی روز را به آن فکر می‌کنم.			
۳۲	خود را به‌شدت به‌سوی استانداردهای بالا می‌کشانم.			
۳۳	به‌ندرت چیزی می‌گویم چون می‌ترسم اشتباه کنم.			
۳۴	بارها توسط کارهای ضعیف و نامرتب دیگران خشمگین شده‌ام.			
۳۵	خانه‌ام را اغلب تمیز می‌کنم.			

۳۶	برای تفکر درباره‌ی یک برنامه قبل از انجام کاری به زمان نیاز دارم.			
۳۷	اگر کاری را خراب کنم ممکن است مردم در مورد هر کاری که انجام می‌دهم از من سؤال کنند.			
۳۸	وقتی بزرگ شدم، برای انجام درست کارها فشار زیادی احساس می‌کردم.			
۳۹	وقتی مرتکب خطایی شوم عموماً نمی‌توانم تفکر درباره آن را متوقف کنم.			
۴۰	باید هر کاری را به‌صورت عالی انجام دهم.			
۴۱	از هر چه مردم درباره من فکر می‌کنند آگاهم.			
۴۲	درباره اشتباهات بی‌دقت دیگران تحمل کمی دارم.			
۴۳	از اینکه بعد از کار با چیزها بلافاصله آن را در جای خود قرار دهم، اطمینان حاصل می‌کنم.			
۴۴	تمایل دارم قبل از تصمیم‌گیری، عمیقاً فکر کنم.			
۴۵	برای من اشتباه مساوی شکست است.			
۴۶	والدینم برای موفق شدن من، فشار زیادی به من تحمیل می‌کنند.			
۴۷	درباره برخی از کارهایی که انجام داده‌ام اغلب وسواس دارم.			
۴۸	اغلب نگران هستم مردم از گفته‌های من برداشت اشتباهی داشته باشند.			
۴۹	از اشتباهات دیگران اغلب ناامید می‌شوم.			
۵۰	گنجینه خانهم تمیز و مرتب است.			
۵۱	به‌ندرت تصمیمات لحظه‌ای می‌گیرم.			
۵۲	اشتباه نشانه‌ی حماقت است.			
۵۳	همیشه احساس کرده‌ام والدینم می‌خواهند عالی باشم.			
۵۴	بعد از شروع یک برنامه، همواره درباره چگونگی انجام آن فکر می‌کنم.			
۵۵	محل کار من عموماً سازمان‌یافته است.			

۵۶	اگر یک اشتباه جدی مرتکب شوم، احساس حقارت می‌کنم.			
۵۷	والدینم همیشه از من انتظار بهترین بودن را دارند.			
۵۸	مدت‌ها نگران عقیده‌ی دیگران نسبت به خودم هستم.			

مولفه ها و سوالات مربوط به هر مولفه:

ردیف	عوامل	مواد	تعداد مواد
۱	حساسیت بین فردی	۲-۵-۹-۱۳-۱۵-۱۷-۲۳-۲۵-۲۹-۳۱-۳۳-۳۷-۳۸-۳۹-۴۵-۴۷-۴۸-۵۲-۵۶-۵۸	۲۰
۲	تلاش برای عالی بودن	۱-۷-۸-۱۶-۲۴-۳۲-۴۰	۷
۳	نظم و سازماندهی	۱۱-۱۹-۲۷-۳۵-۴۳-۵۰-۵۵	۷
۴	ادراک فشار از سوی والدین	۶-۱۴-۲۲-۳۰-۴۶-۵۳-۵۷	۷
۵	هدفمندی	۴-۱۲-۲۰-۲۸-۳۶-۴۴-۵۱-۵۴	۸
۶	استانداردهای بالا برای دیگران	۳-۱۰-۱۸-۲۱-۲۶-۳۴-۴۱-۴۲-۴۹	۹

روایی و اعتبار

هیل و همکاران، (۲۰۰۴) گزارش دادند که همسانی درونی پرسشنامه کمال گرایی هیل و همکاران بالا است که طیفی از ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ برای همه خرده مقیاسها را در بر می گیرد(لول و لیمکی .۲۰۰۹ در پژوهش جمشیدی و همکاران (۱۳۸۸) ضریب پایایی کل پرسشنامه کمال گرایی هیل و همکاران از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ 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 ۶ عامل می باشد.

روش نمره گذاری

این مقیاس بر پایه مقیاس لیکرت چهار گزینه ای کاملاً مخالف (=۱)، مخالف (=۲)، موافق (=۳)، کاملاً موافق (=۴) 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
۵۸	۱۷۴	۲۳۲

الف. چنانچه نمره محاسبه شده بین ۵۸ تا ۱۱۶ باشد، کمال گرایی در فرد در حد پایین می باشد.

ب. چنانچه نمره محاسبه شده بین ۱۱۶ تا ۱۷۴ باشد، کمال گرایی در فرد متوسط می باشد.

ج. چنانچه نمره محاسبه شده ۱۷۴ به بالا باشد، کمال گرایی در فرد بالا می باشد.