



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه کمال گرایی

		کاملاً موافقم	موافقم	نمی دانم	مخالقم	کاملاً مخالقم
۱	نمی توانم حتی یک اشتباه را در کارم تحمل کنم.					
۲	به چیزی کمتر از کامل و ایده آل بودن قانع نمی شوم.					
۳	هر چقدر کاری را خوب انجام داده باشم باز هم از عملکردم ناراضی هستم.					
۴	احساس می کنم همیشه باید در زندگی (درس، کار و غیره) کاملاً موفق باشم.					
۵	وقتی به هدفهایم می رسم باز هم احساس نارضایتی می کنم.					
۶	اهداف و آرمان هایم بسیار عالی هستند.					
۷	هر چقدر کاری را دقیق انجام می دهم باز هم احساس می کنم کاملاً درست انجام نداده ام.					
۸	اگر حتی یک اشتباه در کارم باشد ناراحت و آشفته می شوم.					
۹	در مورد هر کار جزئی که انجام می دهم تردید دارم.					
۱۰	احساس می کنم خیلی کمال گرا هستم.					
۱۱	از بستگانم انتظار دارم که کامل و ایده آل باشند.					
۱۲	وقتی از کسی می خواهم کاری انجام دهد، انتظار دارم آن را کامل و بی نقص انجام دهد.					
۱۳	حوصله کسانی را که برای بهتر و کامل تر شدن خودشان تلاش نمی کنند ندارم.					
۱۴	نمی توانم اشتباه دیگران را تحمل کنم.					
۱۵	هیچ وقت از عملکرد دیگران احساس رضایت نمی کنم.					
۱۶	انتظار دارم دیگران همواره منظم و دقیق باشند.					
۱۷	وقتی کسی کاری را نصف و نیمه انجام می دهد احساس می کنم اصلاً انجام نداده است.					
۱۸	انتظار دارم دیگران به دنبال اهداف و آرمان های عالی باشند.					
۱۹	تصور نمی کنم دیگران بتوانند انتظارات مرا برآورده سازند.					
۲۰	نمی توانم نسبت به کسانی که برای تحقق اهداف و آرمان های عالی تلاش نمی کنند، احساس خوبی داشته باشم.					
۲۱	خانواده ام از من انتظار دارند کامل و ایده آل باشم.					
۲۲	اطرافیانم انتظار دارند در هر کاری کاملاً موفق باشم.					

					۲۳	وقتی کاری انجام می دهم احساس می کنم دیگران با دیدی انتقادی در مورد آن قضاوت خواهند کرد.
					۲۴	هر چقدر کاری را کامل و بی نقص انجام دهم باز هم دیگران انتظار دارند که کامل تر انجام دهم.
					۲۵	احساس می کنم دیگران بیش از حد از من توقع دارند.
					۲۶	در کودکی هرگاه کاری را کاملاً درست انجام نمی دادم، سرزنش و تنبیه می شدم.
					۲۷	والدینم هیچ وقت اشتباهات مرا نادیده نگرفتند.
					۲۸	والدینم از من می خواستند که در هر کاری و هر چیزی بهترین باشم.
					۲۹	تصور نمی کنم هرگز بتوانم انتظارات و توقعات خانواده ام را برآورده سازم.
					۳۰	اگر اشتباهی از من سر بزند، دیگران به دیده تحقیر به من نگاه می کنند.