

Da Camporese L., Sartirana M, Dalle Grave R. **Vincere il perfezionismo.** Positive Press: Verona, 20112

**Tabella 6.1.** Ho un problema di perfezionismo?

Metta una x nella colonna che meglio descrive le sua risposta						
<i>Negli ultimi 28 giorni</i>	Mai	Raramente	Qualche volta	Spesso	Molto spesso	Sempre
Ha usato l'impegno che ha messo nel fare le cose che reputa importanti come mezzo principale per valutarsi come persona?	1	2	3	4	5	6
Si è impegnato/a duramente per raggiungere i suoi obiettivi?	1	2	3	4	5	6
Qualcuno le ha detto che i suoi standard d'impegno e i suoi obiettivi sono troppo elevati?	1	2	3	4	5	6
Ha avuto paura di fallire nei campi in un cui si è posto obiettivi elevati?	1	2	3	4	5	6
Ha cercato di raggiungere i suoi obiettivi senza preoccuparsi delle conseguenze negative (es. la salute, i rapporti interpersonali, il benessere psicologico)	1	2	3	4	5	6
Ha fatto continui ragionamenti, rimuginazioni negative sul raggiungimento dei suoi obiettivi?	1	2	3	4	5	6
Quando ha raggiunto i suoi obiettivi se ne è posto di più elevati?	1	2	3	4	5	6
Se non ha raggiunto i suoi obiettivi si è criticato/a per non essersi abbastanza impegnato?	1	2	3	4	5	6
Qualcuno le ha detto che è una persona perfezionista?	1	2	3	4	5	6
Ha adottato dei check della prestazione (es. confrontarsi con gli altri o controllare ripetutamente o ripetere più volte la lezione) per valutare se è preparato sull'obiettivo che vuole raggiungere?	1	2	3	4	5	6
Ha evitato di eseguire una prestazione (es. gara sportiva, parlare in pubblico, fare un esame) per la paura di fallire?	1	2	3	4	5	6
Ha minimizzato le prestazioni che ha eseguito in modo positivo?	1	2	3	4	5	6
Ha procrastinato l'esecuzione di una prova per la paura di fallire?	1	2	3	4	5	6
Ha posto un'attenzione selettiva agli errori che ha fatto durante una prestazione?	1	2	3	4	5	6
Si è svalutato/a se una prestazione che ha eseguito non ha raggiunto i suoi obiettivi?	1	2	3	4	5	6
Ha usato il raggiungimento dei suoi obiettivi come mezzo principale per valutarsi come persona?	1	2	3	4	5	6

Punteggio totale \_\_\_\_\_

Se a molte delle domande del questionario avete dato un punteggio uguale o maggiore di 4 è probabile che abbiate un problema di perfezionismo clinico.

N.B. Il questionario non è in grado da solo di fare una diagnosi di perfezionismo clinico. Questa va sempre confermata da uno specialista.

