

Tabella 7.2. Questionario di verifica settimanale

Il questionario è stato ideato per monitorare lo stato dei fattori di mantenimento del perfezionismo clinico affrontati nel corso del programma. Il questionario va compilato una volta la settimana- Le domande si riferiscono agli ultimi 7 giorni.

LEGENDA: 0 = mai; 1 = raramente; 2 = qualche volta; 3 = spesso; 4 = sempre

Quante volte nell'ULTIMA SETTIMANA (7 giorni)	0	1	2	3	4
Ho avuto check della prestazione?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho avuto comportamenti controproducenti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho avuto degli evitamenti?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho procrastinato l'esecuzione di un lavoro?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi sono preoccupato per la mia prestazione?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho prestato attenzione in modo selettivo agli errori che ho fatto?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho innalzato gli obiettivi da raggiungere?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi sono sentito bene quando ho raggiunto i miei obiettivi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
MI sono criticato quando non ho raggiunto i miei obiettivi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho aumentato l'impegno per raggiungere i miei obiettivi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi sono sentito in controllo dedicandomi al raggiungimento degli obiettivi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il perfezionismo ha marginalizzato la mia vita?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

