

CLINICAL PERFECTIONISM QUESTIONNAIRE

Fairburn C. G., Cooper Z. and Shafran R.
Traduzione italiana Calugi S. e Dalle Grave R.

ISTRUZIONI

Il seguente questionario riguarda il “perfezionismo”. **Con il termine perfezionismo si intende il cercare di raggiungere standard veramente elevati indipendentemente dal fatto di riuscire a raggiungerli. Nel seguente questionario si fa riferimento soltanto al perfezionismo che interessa aree della vita diverse dalla tua alimentazione, dal tuo peso o dalla tua forma del corpo.**

Nell'ultimo mese, hai cercato di raggiungere standard elevati indipendentemente dal fatto di esserci riuscito/a (escludendo standard relativi alla tua alimentazione, al tuo peso e alla tua forma del corpo)?
Per favore, metti un cerchio sul SI o sul NO:

SI / NO

Se SI, in quali aree della tua vita (diverse da alimentazione, peso o forma del corpo) hai cercato di farlo?

Per esempio, potrebbe essere accaduto nelle tue prestazioni lavorative, sportive, musicali, domestiche, ecc.

Per favore, scrivile qui sotto:

Adesso, per favore metti una “X” nella colonna sottostante che meglio ti descrive nell'ultimo mese. Ricorda di non considerare gli standard relativi alla tua alimentazione, al tuo peso o alla tua forma del corpo.

		Mai	Qualche volta	La maggior parte delle volte	Sempre
	Nell'ultimo mese...				
1	Nell'ultimo mese, ti sei sforzato davvero duramente per raggiungere i tuoi obiettivi?				
2	Nell'ultimo mese, hai cercato di focalizzarti su quello che <u>hai</u> raggiunto, piuttosto che su quello che non hai raggiunto?				
3	Nell'ultimo mese, ti è stato detto che i tuoi standard sono troppo elevati?				
4	Nell'ultimo mese, ti sei sentito un fallimento come persona per non essere riuscito a raggiungere i tuoi obiettivi?				
5	Nell'ultimo mese, hai avuto paura di non riuscire a raggiungere i tuoi standard?				
6	Nell'ultimo mese, hai innalzato i tuoi standard perché pensavi che fossero troppo semplici?				
7	Nell'ultimo mese, hai valutato te stesso sulla base della tua abilità di raggiungere standard elevati?				

8	Nell'ultimo mese, hai fatto solo quel tanto che basta per cavartela?				
9	Nell'ultimo mese, hai controllato <u>ripetutamente</u> quanto bene tu stia facendo per soddisfare i tuoi standard (per esempio, confrontando la tua prestazione con quella degli altri)?				
10	Nell'ultimo mese, credi che altre persone abbiano pensato a te come a un/una "perfezionista"?				
11	Nell'ultimo mese, hai continuamente cercato di soddisfare i tuoi standard anche se questo ha significato perdersi le cose?				
12	Nell'ultimo mese, hai evitato qualsiasi verifica della tua prestazione (nel raggiungere i tuoi obiettivi) in caso di fallimento?				