



tagesonlus.org

TAGES ONLUS

CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA
E INTERVENTI SOCIO-SANITARI

PERFECTIONISTIC COGNITIONS INVENTORY (PCI)

ISTRUZIONI: Di seguito vi sono elencati una serie di pensieri sul perfezionismo che a volte possono giungere alla nostra attenzione. Per favore, legga ogni pensiero e indichi quanto frequentemente i pensieri le sono venuti in mente durante il corso dell'**ultima settimana**.

0 = Per niente

1 = A volte

2 = Abbastanza spesso

3 = Spesso

4 = Tutte le volte

1.1	Perché non posso essere perfetto.	0	1	2	3	4
1.2	Ho bisogno di fare di meglio.	0	1	2	3	4
1.3	Dovrei essere perfetto.	0	1	2	3	4
1.4	Non dovrei mai fare lo stesso errore due volte.	0	1	2	3	4
1.5	Devo continuare a lavorare sui miei obiettivi.	0	1	2	3	4
1.6	Devo essere al meglio.	0	1	2	3	4
1.7	Dovrei fare di più.	0	1	2	3	4
1.8	Non sopporto di fare errori.	0	1	2	3	4
1.9	Devo lavorare duramente tutto il tempo.	0	1	2	3	4
1.10	Non importa quanto faccio, non è mai abbastanza.	0	1	2	3	4
1.11	Le persone si aspettano che io sia perfetto.	0	1	2	3	4
1.12	Devo essere efficiente tutte le volte.	0	1	2	3	4
1.13	I miei obiettivi sono molto alti.	0	1	2	3	4
1.14	Posso sempre fare di meglio, anche le cose sono quasi perfette.	0	1	2	3	4



tagesonlus.org

TAGES ONLUS

CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA
E INTERVENTI SOCIO-SANITARI

1.15	Mi aspetto di essere perfetto.	0	1	2	3	4
1.16	Perché le cose non possono essere perfette?	0	1	2	3	4
1.17	Il mio lavoro deve essere superiore.	0	1	2	3	4
1.18	Sarebbe fantastico se tutto nella mia vita fosse perfetto.	0	1	2	3	4
1.19	Il mio lavoro dovrebbe essere impeccabile.	0	1	2	3	4
1.20	Le cose raramente sono ideali.	0	1	2	3	4
1.21	Quanto bene sto andando?	0	1	2	3	4
1.22	Non posso farlo perfettamente.	0	1	2	3	4
1.23	Ho sicuramente degli standard elevati.	0	1	2	3	4
1.24	Forse dovrei abbassare i miei obiettivi.	0	1	2	3	4
1.25	Sono troppo perfezionista.	0	1	2	3	4

Versione Inglese

The Perfectionistic Cognitions Inventory - Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363-1381. doi: 10.1037/0022-3514.75.5.1363.

Versione Italiana

Cavalletti V., Saini A., Floridi M., Velicogna F., & Cheli S. (2021). Perfectionistic Cognitions Inventory: Validazione psicometrica in lingua italiana. *Psichiatria e Psicoterapia*. DOI: doi.org/10.36131/psichpsicoterapia2114



tagesonlus.org

TAGES ONLUS

CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA
E INTERVENTI SOCIO-SANITARI

SCORING

Sommare i punteggi ottenuti a ogni item per avere il punteggio totale al questionario.