



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 psicométrica 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.