

Scala multidimensionale del perfezionismo di Frost (FMPS)

La Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) è uno strumento clinico che misura 4 dimensioni del perfezionismo, distinguendo i tratti adattivi (standard elevati) da quelli disfunzionali (paura degli errori, dubbi). Aiuta a individuare schemi legati all'ansia, alla depressione o a schemi genitoriali precoci. In terapia, aiuta a definire obiettivi come la tolleranza dell'imperfezione o la gestione della critica interiorizzata. Il suo utilizzo è particolarmente pertinente nel DOC, nei disturbi alimentari o negli approcci cognitivo-comportamentali.

Numero di domande	35 domande
Durata stimata	8 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Frost Multidimensional Perfectionism Scale
Destinatari	Adulti e adolescenti
Autori	Randy O. Frost, Patricia Marten (1990)
Categoria	Generale

Anteprima delle 35 domande

I miei genitori avevano aspettative molto alte nei miei confronti.

Per niente d'accordo | Abbastanza in disaccordo | Né d'accordo né in disaccordo | Abbastanza d'accordo | Del tutto d'accordo

L'organizzazione è molto importante per me.

Per niente d'accordo | Abbastanza in disaccordo | Né d'accordo né in disaccordo | Abbastanza d'accordo | Del tutto d'accordo

Da bambino/a venivo punito/a quando facevo le cose in modo imperfetto.

Per niente d'accordo | Abbastanza in disaccordo | Né d'accordo né in disaccordo | Abbastanza d'accordo | Del tutto d'accordo

Se non punto all'eccellenza, rischio di diventare una persona mediocre.

Per niente d'accordo | Abbastanza in disaccordo | Né d'accordo né in disaccordo | Abbastanza d'accordo | Del tutto d'accordo

I miei genitori non hanno mai cercato di capire i miei errori.

Per niente d'accordo | Abbastanza in disaccordo | Né d'accordo né in disaccordo | Abbastanza d'accordo | Del tutto d'accordo

Scoring e interpretazione

La FMPS valuta diverse dimensioni del perfezionismo attraverso 35 affermazioni. I risultati comprendono un punteggio totale di perfezionismo, calcolato sommando i sottopunteggi di 3 delle 4 sottoscale (esclusa l'organizzazione), oltre a punteggi specifici per ciascuna dimensione del perfezionismo.

La sottoscala "Attenzione alla precisione, all'ordine e all'organizzazione" è esclusa dal punteggio totale perché di per sé non è patologica. Tuttavia, se associata a punteggi elevati negli altri ambiti, può rafforzare il disagio o i comportamenti disfunzionali.

Le quattro sottoscale della FMPS:

- Preoccupazione per gli errori e dubbi sulle proprie azioni: domande 9, 10, 13, 14, 17, 18, 21, 23, 25, 28, 32, 33, 34
- Preoccupazione eccessiva per le aspettative e i giudizi dei genitori: domande 1, 3, 5, 11, 15, 20, 22, 26, 35
- Standard personali eccessivamente elevati: domande 4, 6, 12, 16, 19, 24, 30
- Attenzione alla precisione, all'ordine e all'organizzazione: domande 2, 7, 8, 27, 29, 31