

Inventario del perfezionismo

Questo questionario esplorativo descrive le sfaccettature del perfezionismo: standard elevati verso di sé e verso gli altri, paura dell'errore, dubbi e controlli, pressione percepita da parte degli altri, valore personale legato al successo, procrastinazione ed evitamento. Presente nell'ansia, nella depressione, nei disturbi del comportamento alimentare e nel burnout, il perfezionismo può diventare un obiettivo di lavoro a sé stante, e il profilo indica da quali sfaccettature affrontarlo.

Numero di domande	28 domande
Durata stimata	7 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Perfectionism Facets Inventory
Destinatari	Adulti
Categoria	Burnout, Autostima, Ansia

Anteprima delle 28 domande

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Mi impongo obiettivi molto difficili da raggiungere.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Ho paura di sbagliare, anche su cose di poco conto.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Controllo e ricontrollo ciò che ho fatto prima di consegnarlo o inviarlo.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Temo di deludere le persone importanti per me.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Rifaccio ciò che hanno fatto gli altri perché il risultato non mi soddisfa.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

Scoring

Ogni affermazione riceve un punteggio da 0 (mai) a 4 (molto spesso) in base alla sua frequenza nella vita di tutti i giorni. Ogni area comprende 4 affermazioni distribuite nel questionario, per un punteggio da 0 a 16.

Lettura del profilo

Non c'è un punteggio totale: le aree sono ordinate dalla più alla meno marcata, ciascuna con la sua descrizione e i punti da esplorare nel colloquio. Standard elevati verso di sé diventano un problema soprattutto quando si accompagnano alla paura dell'errore, alla pressione percepita da parte degli altri o a un valore personale che dipende dal successo, le sfaccettature più legate all'ansia e alla depressione. Un'area «Procrastinazione ed evitamento» marcata mostra che il perfezionismo può anche frenare l'azione.

Avvertenze

Controlli lunghi, ritualizzati e vissuti come eccessivi orientano piuttosto verso un disturbo ossessivo-compulsivo, da indagare nel colloquio. Quando le esigenze riguardano il peso, la forma del corpo o l'alimentazione, l'Inventario dell'alimentazione e dell'immagine corporea completa l'esplorazione.

Limiti

Questo questionario esplorativo non è stato sottoposto a validazione psicometrica e non prevede cut-off. È un supporto al colloquio clinico e non formula diagnosi.

Esempio di scoring

Scoring

Dubbi e controlli — 11 / 16

Dubbio sulla qualità di ciò che è stato fatto, controlli, ricerca di conferme e tempo perso sui dettagli.
Da esplorare: ciò che viene controllato o rifatto, il tempo che richiede, il sollievo ottenuto e quanto dura.

Procrastinazione ed evitamento 9 / 16

Compiti rimandati, abbandonati o mai iniziati per timore di non riuscire a farli alla perfezione.

Da esplorare: i compiti rimandati o abbandonati, ciò che la persona teme nel mettercisi, le conseguenze del rinvio (urgenza, senso di colpa, ritardi).

Per approfondire: PPS.

Paura dell'errore 8 / 16

Timore di sbagliare, errori vissuti come gravi, rimuginati e fonte di vergogna.

Da esplorare: la reazione a un errore recente, ciò che la persona immagina possa succedere se sbaglia, l'origine di questo timore.

Per approfondire: FMPS.

Standard elevati verso gli altri 8 / 16

Standard elevati verso familiari o colleghi, difficoltà a delegare, irritazione per ciò che fanno gli altri.

Da esplorare: le persone coinvolte, l'effetto sulle relazioni (tensioni, allontanamento), il sovraccarico legato alla difficoltà di delegare.

Per approfondire: HF-MPS.

Pressione percepita dagli altri 7 / 16

Sensazione che le persone vicine si aspettino la perfezione e non accettino un fallimento.

Da esplorare: le persone da cui provengono queste aspettative, ciò che esprimono realmente, la storia familiare e scolastica di queste esigenze.

Per approfondire: HF-MPS.

Valore legato al successo 7 / 16

Valore personale che dipende dai risultati: sentirsi degni di stima solo quando si ha successo o si produce.

Da esplorare: ciò che fonda il valore della persona al di là dei risultati, la sua reazione a un fallimento recente, ciò che viene messo da parte a favore della prestazione (riposo, relazioni, tempo libero).

Per approfondire: Inventario dell'autostima.

Standard elevati verso di sé 4 / 16

Obiettivi molto alti che la persona si impone, difficili da raggiungere e poco soddisfacenti una volta raggiunti.

Da esplorare: gli ambiti coinvolti (lavoro, studio, casa, sport, aspetto), ciò che questi standard costano in tempo e fatica, ciò che la persona teme se li allentasse.

Per approfondire: APS-R, FMPS.

Al momento non sono stati stabiliti cut-off clinici o psicometrici validati per questo test. I risultati vanno quindi considerati come indicatori esplorativi, utili a supportare il colloquio clinico, e non come elementi diagnostici.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis | Vedi tutti i questionari

★★★★★

“Valutazioni affidabili e pertinenti per comprendere meglio lo stato psicologico dei miei pazienti”

 Marco R. - Psicologo del lavoro