

Frosts flerdimensjonale perfeksjonismeskala (FMPS)

Frosts flerdimensjonale perfeksjonismeskala (FMPS) er et klinisk verktøy som måler 4 dimensjoner av perfeksjonisme og skiller tilpasningsdyktige trekk (høye krav) fra dysfunksjonelle trekk (frykt for feil, tvil). Det bidrar til å identifisere mønstre knyttet til angst, depresjon eller tidlige foreldreskjemaer. I terapi hjelper det med å målrette mål som toleranse for det uperfekte eller håndtering av internalisert kritikk. Bruken er særlig relevant ved OCD, spiseforstyrrelser eller i KAT-tilnærminger.

Antall spørsmål	35 spørsmål
Estimert tid	8 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Frost Multidimensional Perfectionism Scale
Målgruppe	Voksne og ungdom
Forfattere	Randy O. Frost, Patricia Marten (1990)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 35 spørsmålene

Foreldrene mine hadde svært høye forventninger til meg.

Helt uenig | Litt uenig | Verken enig eller uenig | Litt enig | Helt enig

Å være organisert er svært viktig for meg.

Helt uenig | Litt uenig | Verken enig eller uenig | Litt enig | Helt enig

Som barn ble jeg straffet når jeg ikke gjorde ting perfekt.

Helt uenig | Litt uenig | Verken enig eller uenig | Litt enig | Helt enig

Hvis jeg ikke streber etter det ypperste, risikerer jeg å bli en middelmådig person.

Helt uenig | Litt uenig | Verken enig eller uenig | Litt enig | Helt enig

Foreldrene mine prøvde aldri å forstå feilene mine.

Helt uenig | Litt uenig | Verken enig eller uenig | Litt enig | Helt enig

Skåring og tolkning

FMPS kartlegger ulike dimensjoner av perfeksjonisme gjennom 35 utsagn. Resultatene omfatter en totalskår for perfeksjonisme, beregnet ved å legge sammen delskårene på 3 av de 4 delskalaene (organisering er utelatt), samt egne skårer for hver dimensjon av perfeksjonisme.

Delskalaen «Opptatthet av presisjon, orden og organisering» er utelatt fra totalskåren fordi den ikke er patologisk i seg selv. I kombinasjon med høye skårer på de andre områdene kan den likevel forsterke plager eller dysfunksjonell atferd.

De fire delskalaene i FMPS:

- Bekymring for feil og tvil om egne handlinger: Spørsmål: 9, 10, 13, 14, 17, 18, 21, 23, 25, 28, 32, 33, 34
- Overdreven opptatthet av foreldres forventninger og vurderinger: Spørsmål: 1, 3, 5, 11, 15, 20, 22, 26, 35
- Overdrevent høye personlige krav: Spørsmål: 4, 6, 12, 16, 19, 24, 30
- Opptatthet av presisjon, orden og organisering: Spørsmål: 2, 7, 8, 27, 29, 31