

Kartleggingsskjema for perfeksjonisme

Dette utforskende spørreskjemaet beskriver ulike sider ved perfeksjonisme: høye krav til seg selv og til andre, frykt for å gjøre feil, tvil og kontrollering, opplevd press fra omgivelsene, egenverd knyttet til prestasjoner, prokrastinering og unngåelse. Perfeksjonisme, som er til stede ved angst, depresjon, spiseforstyrrelser og utbrenthet, kan bli et eget mål for behandlingen, og profilen viser hvilke sider det er best å gå inn på.

Antall spørsmål	28 spørsmål
Estimert tid	7 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Perfectionism Facets Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Utbrenthet, Selvfølelse, Angst

Forhåndsvisning av de 28 spørsmålene

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Jeg setter meg mål som er svært vanskelige å nå.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Jeg er redd for å gjøre feil, selv i småting.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Jeg sjekker og dobbeltsjekker det jeg har gjort, før jeg leverer eller sender det.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Jeg er redd for å skuffe dem som betyr noe for meg.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Jeg gjør om igjen det andre har gjort, fordi resultatet ikke er godt nok for meg.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Skåring

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det forekommer i hverdagen. Hvert domene består av 4 utsagn spredt utover skjemaet og gir en skår fra 0 til 16.

Tolkning av profilen

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Høye krav til seg selv blir først og fremst et problem når de følges av frykt for å gjøre feil, opplevd press fra andre eller et egenverd som avhenger av prestasjoner. Dette er de sidene som henger sterkest sammen med angst og depresjon. Et uttalt domene «Prokrastinering og unngåelse» viser at perfeksjonisme også kan bremse handling.

Vær oppmerksom på

Langvarig og ritualisert kontrollering som oppleves som overdreven, peker heller mot tvangslidelse, og dette bør undersøkes i samtalen. Når kravene gjelder vekt, figur eller mat, kan Kartleggingsskjema for spising og kroppsbilde utfylle kartleggingen.

Begrensninger

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

Eksempel på skåring

Skåring

Egenverd knyttet til prestasjoner — 10 / 16

Et egenverd som avhenger av resultater: å føle seg verdt noe bare når man lykkes eller produserer.

Utforsk: hva personens verdi bygger på utenom prestasjoner, reaksjonen på et nylig nederlag, hva som blir satt til side for å prestere (hvile, relasjoner, fritid).

Kan suppleres med: Kartleggingsskjema for selvfølelse.

Opplevd press fra andre 8 / 16

Følelsen av at omgivelsene forventer perfeksjon og ikke vil godta at man mislykkes.

Utforsk: hvem forventningene kommer fra, hva de faktisk gir uttrykk for, historien bak kravene i familien og på skolen.

Kan suppleres med: HF-MPS.

Høye krav til seg selv 7 / 16

Svært høye mål personen setter seg, som er vanskelige å nå og gir lite tilfredshet når de er nådd.

Utforsk: områdene det gjelder (jobb, studier, hjem, trening, utseende), hva kravene koster i tid og slitenhet, hva personen frykter ved å senke dem.

Kan suppleres med: APS-R, FMPS.

Krav til andre 7 / 16

Høye krav til de nærmeste eller kolleger, vansker med å delegere, irritasjon over det andre gjør.

Utforsk: hvem det gjelder, virkningen på relasjonene (spenninger, avstand), overbelastningen som følger av vansker med å delegere.

Kan suppleres med: HF-MPS.

Prokrastinering og unngåelse 7 / 16

Oppgaver som utsettes, gis opp eller aldri blir påbegynt av frykt for ikke å få dem perfekt til.

Utforsk: oppgavene som utsettes eller gis opp, hva personen frykter ved å gå i gang, konsekvensene av utsettelsen (tidsnød, skyldfølelse, forsinkelser).

Kan suppleres med: PPS.

Frykt for å gjøre feil 6 / 16

Frykt for å ta feil, feil som oppleves som alvorlige, som det grubles over og som vekker skam.

Utforsk: reaksjonen på en nylig feil, hva personen forestiller seg skal skje ved en feil, hvor denne frykten kommer fra.

Kan suppleres med: FMPS.

Tvil og kontrollering 2 / 16

Tvil på kvaliteten i det som er gjort, kontrollering, søking etter bekreftelse og tid som går tapt på detaljer.

Utforsk: hva som sjekkes eller gjøres om igjen, hvor lang tid det tar, lettelsen det gir og hvor lenge den varer.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet.”

 Ingrid M. - KAT-psykolog