


# Multidimensionele perfectionismeschaal van Frost (FMPS)

De Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) is een klinisch instrument dat 4 dimensies van perfectionisme meet en adaptieve kenmerken (hoge normen) onderscheidt van disfunctionele (angst om fouten te maken, twijfels). De schaal helpt patronen te herkennen die samenhangen met angst, depressie of vroege ouderlijke schema's. In therapie helpt de schaal doelen te bepalen, zoals het verdragen van imperfectie of het omgaan met geïnternaliseerde kritiek. Het gebruik is vooral zinvol bij OCS, eetstoornissen of binnen cognitieve gedragstherapie.

| | |
|---|---|
| Aantal vragen | 35 vragen |
| Geschatte duur | 8 minuten |
| Taal | Nederlands |
| Oorspronkelijke naam | Frost Multidimensional Perfectionism Scale |
| Doelgroep | Volwassenen en adolescenten |
| Auteurs | Randy O. Frost, Patricia Marten (1990) |
| Categorie | Algemeen |

## Voorbeeld van de 35 vragen

Mijn ouders hadden zeer hoge verwachtingen van mij.

Helemaal mee oneens | Enigszins mee oneens | Niet mee eens, niet mee oneens | Enigszins mee eens | Helemaal mee eens

Ordelijkheid is erg belangrijk voor mij.

Helemaal mee oneens | Enigszins mee oneens | Niet mee eens, niet mee oneens | Enigszins mee eens | Helemaal mee eens

Als kind werd ik gestraft als ik dingen niet perfect deed.

Helemaal mee oneens | Enigszins mee oneens | Niet mee eens, niet mee oneens | Enigszins mee eens | Helemaal mee eens

Als ik niet naar het allerbeste streef, loop ik het risico een middelmatig mens te worden.

Helemaal mee oneens | Enigszins mee oneens | Niet mee eens, niet mee oneens | Enigszins mee eens | Helemaal mee eens

Mijn ouders hebben nooit geprobeerd mijn fouten te begrijpen.

Helemaal mee oneens | Enigszins mee oneens | Niet mee eens, niet mee oneens | Enigszins mee eens | Helemaal mee eens

## Scoring en interpretatie

De FMPS meet verschillende dimensies van perfectionisme met 35 uitspraken. De resultaten omvatten een totaalscore voor perfectionisme, berekend door de subschaalscores van 3 van de 4 subschalen op te tellen (organisatie niet meegerekend), en specifieke scores voor elke dimensie van perfectionisme.

De subschaal “Streven naar precisie, orde en organisatie” telt niet mee in de totaalscore, omdat die op zichzelf niet pathologisch is. In combinatie met hoge scores op de andere domeinen kan deze subschaal echter lijdensdruk of disfunctioneel gedrag versterken.

De vier subschalen van de FMPS:

- Bezorgdheid over fouten en twijfels over handelen: vragen 9, 10, 13, 14, 17, 18, 21, 23, 25, 28, 32, 33, 34
- Overmatige bezorgdheid over verwachtingen en oordelen van ouders: vragen 1, 3, 5, 11, 15, 20, 22, 26, 35
- Overdreven hoge persoonlijke normen: vragen 4, 6, 12, 16, 19, 24, 30
- Streven naar precisie, orde en organisatie: vragen 2, 7, 8, 27, 29, 31