


# Inventaris van perfectionisme

Deze verkennende vragenlijst beschrijft de facetten van perfectionisme: hoge eisen aan zichzelf en aan anderen, angst om fouten te maken, twijfelen en controleren, ervaren druk van de omgeving, eigenwaarde die afhangt van succes, uitstellen en vermijden. Perfectionisme speelt mee bij angst, depressie, eetstoornissen en burn-out en kan een behandeldoel op zich worden; het profiel laat zien via welke facetten het kan worden aangepakt.

| | |
|---|---|
| Aantal vragen | 28 vragen |
| Geschatte duur | 7 minuten |
| Taal | Nederlands |
| Oorspronkelijke naam | Perfectionism Facets Inventory |
| Doelgroep | Volwassenen |
| Categorie | Burn-out, Zelfwaardering, Angst |

## Voorbeeld van de 28 vragen

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

**Ik leg mezelf doelen op die heel moeilijk te halen zijn.**

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

**Ik ben bang om me te vergissen, zelfs bij onbelangrijke dingen.**

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

**Ik controleer mijn werk meerdere keren voordat ik het inlever of verstuur.**

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

**Ik ben bang de mensen die belangrijk voor me zijn teleur te stellen.**

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

**Ik doe dingen over die anderen al hebben gedaan, omdat het resultaat me niet bevalt.**

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak


### Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›


## Scoring en interpretatie

**Scoring**

Elk item wordt gescoord van 0 (nooit) tot 4 (heel vaak), afhankelijk van hoe vaak het in het dagelijks leven van toepassing is. Elk domein bestaat uit 4 items die over de vragenlijst verspreid zijn, wat een score van 0 tot 16 geeft.

**Interpretatie van het profiel**

Er is geen totaalscore: de domeinen worden gerangschikt van het meest naar het minst uitgesproken, elk met een omschrijving en de punten die in het gesprek verkend kunnen worden. Hoge eisen aan zichzelf worden vooral een probleem als ze samengaan met angst om fouten te maken, ervaren druk van anderen of een eigenwaarde die afhangt van succes, de facetten die het sterkst samenhangen met angst en depressie. Een uitgesproken domein “Uitstellen en vermijden” laat zien dat perfectionisme ook het handelen kan afremmen.

**Aandachtspunten**

Langdurig, geritualiseerd controleren dat als overdreven wordt ervaren, wijst eerder op een obsessieve-compulsieve stoornis; ga dat na in het gesprek. Als de eisen betrekking hebben op gewicht, figuur of eten, vult de Inventaris van eetgedrag en lichaamsbeeld de verkenning aan.

**Beperkingen**

Deze verkennende vragenlijst is niet psychometrisch gevalideerd en heeft geen afkapwaarden. Het instrument ondersteunt het klinische gesprek en stelt geen diagnose.

Voorbeeld van scoring

**Scoring**

Ervaren druk van anderen **13 / 16**

Het gevoel dat de omgeving perfectie verwacht en geen mislukking zal accepteren.

**Te verkennen:** de mensen van wie deze verwachtingen komen, wat ze werkelijk uitspreken, de geschiedenis van deze eisen in het gezin en op school.

**Ter verdieping:** HF-MPS.

## Eisen aan anderen 13 / 16

Hoge eisen aan naasten of collega's, moeite met delegeren, ergernis over wat anderen doen.

**Te verkennen:** de mensen om wie het gaat, het effect op relaties (spanningen, afstand), de overbelasting door de moeite met delegeren.

**Ter verdieping:** HF-MPS.

## Eigenwaarde die afhangt van succes 12 / 16

Eigenwaarde die afhangt van resultaten: zich alleen waardevol voelen als iets lukt of als men iets presteert.

**Te verkennen:** waar de waarde van de persoon los van resultaten op berust, de reactie op een recente mislukking, wat opzij wordt gezet voor de prestaties (rust, relaties, vrije tijd).

**Ter verdieping:** Inventaris van zelfwaardering.

## Hoge eisen aan zichzelf 11 / 16

Zeer hoge doelen die de persoon zichzelf oplegt, die moeilijk te halen zijn en weinig voldoening geven als ze gehaald zijn.

**Te verkennen:** de gebieden waar het om gaat (werk, studie, huishouden, sport, uiterlijk), wat deze eisen kosten aan tijd en vermoeidheid, wat de persoon vreest als de eisen worden versoepeld.

**Ter verdieping:** APS-R, FMPS.

## Angst om fouten te maken 9 / 16

Angst om zich te vergissen, fouten die als ernstig worden beleefd, die door het hoofd blijven malen en schaamte oproepen.

**Te verkennen:** de reactie op een recente fout, wat de persoon denkt dat er gebeurt bij een vergissing, de oorsprong van deze angst.

**Ter verdieping:** FMPS.

## Uitstellen en vermijden 7 / 16

Taken die worden uitgesteld, opgegeven of nooit begonnen uit angst ze niet perfect te doen.

**Te verkennen:** de taken die worden uitgesteld of opgegeven, wat de persoon vreest bij het beginnen, de gevolgen van het uitstellen (haast, schuldgevoel, achterstand).

**Ter verdieping:** PPS.

## Twijfelen en controleren 5 / 16

Twijfel aan de kwaliteit van wat gedaan is, controleren, bevestiging zoeken en tijd verliezen aan details.

**Te verkennen:** wat wordt gecontroleerd of overgedaan, hoeveel tijd dat kost, de opluchting die het geeft en hoe lang die aanhoudt.

Voor deze vragenlijst zijn nog geen gevalideerde klinische of psychometrische afkapwaarden vastgesteld. De resultaten zijn daarom te beschouwen als verkennende aanwijzingen die het klinische gesprek ondersteunen, niet als diagnostische

bevindingen.

## Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Ik gebruik Mentaal nu 2 maanden en deze tool heeft mijn kijk op de zorg, en mijn agenda, totaal veranderd!”

 Lisa D. - Online psycholoog (CGT)