


# Wielowymiarowa skala perfekcjonizmu Frosta (FMPS)

Wielowymiarowa skala perfekcjonizmu Frosta (FMPS) to narzędzie kliniczne mierzące 4 wymiary perfekcjonizmu, odróżniające cechy adaptacyjne (wysokie standardy) od dysfunkcjonalnych (obawa przed popełnianiem błędów, wątpliwości). Pomaga rozpoznać wzorce związane z lękiem, depresją lub wczesnymi schematami rodzicielskimi. W terapii ułatwia wyznaczanie celów, takich jak tolerancja niedoskonałości czy radzenie sobie z zinternalizowaną krytyką. Jej stosowanie jest szczególnie zasadne w OCD, zaburzeniach odżywiania i w podejściu poznawczo-behawioralnym.

| | |
|---|---|
| Liczba pytań | 35 pytań |
| Szacowany czas | 8 minut |
| Język | Polski |
| Nazwa oryginalna | Frost Multidimensional Perfectionism Scale |
| Grupa docelowa | Dorośli i młodzież |
| Autorzy | Randy O. Frost, Patricia Marten (1990) |
| Kategoria | Ogólne |

## Podgląd 35 pytań

Moi rodzice mieli wobec mnie bardzo wysokie oczekiwania.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

Organizacja jest dla mnie bardzo ważna.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

W dzieciństwie karano mnie, gdy robiłem(-am) coś niedoskonale.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

Jeśli nie będę dążyć do doskonałości, ryzykuję, że stanę się przeciętną osobą.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

Moi rodzice nigdy nie próbowali zrozumieć moich błędów.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

## Obliczanie wyników i interpretacja

FMPS ocenia różne wymiary perfekcjonizmu za pomocą 35 stwierdzeń. Wyniki obejmują wynik całkowity perfekcjonizmu, obliczany jako suma wyników 3 z 4 podskal (z wyłączeniem organizacji), a także wyniki dla poszczególnych wymiarów perfekcjonizmu.

Podskalę „Dbałość o precyzję, porządek i organizację” wyłącza się z wyniku całkowitego, ponieważ sama w sobie nie ma charakteru patologicznego. W połączeniu z wysokimi wynikami w pozostałych obszarach może jednak nasilać dystres lub zachowania dysfunkcjonalne.

Cztery podskale FMPS:

- Obawa przed popełnianiem błędów i wątpliwości co do działań: pytania 9, 10, 13, 14, 17, 18, 21, 23, 25, 28, 32, 33, 34
- Nadmierna troska o oczekiwania i oceny rodziców: pytania 1, 3, 5, 11, 15, 20, 22, 26, 35
- Nadmiernie wysokie standardy osobiste: pytania 4, 6, 12, 16, 19, 24, 30
- Dbałość o precyzję, porządek i organizację: pytania 2, 7, 8, 27, 29, 31