

Inwentarz perfekcjonizmu

Ten kwestionariusz eksploracyjny opisuje aspekty perfekcjonizmu: wysokie wymagania wobec siebie i wobec innych, lęk przed błędem, wątpliwości i sprawdzanie, odczuwaną presję otoczenia, poczucie własnej wartości zależne od sukcesu, prokrastynację i unikanie. Perfekcjonizm, obecny w zaburzeniach lękowych, depresji, zaburzeniach odżywiania i wypaleniu zawodowym, może stać się samodzielnym celem pracy terapeutycznej, a profil wskazuje, od których aspektów zacząć.

Liczba pytań	28 pytań
Szacowany czas	7 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Perfectionism Facets Inventory
Grupa docelowa	Dorośli
Kategoria	Wypalenie zawodowe, Samoocena, Lęk

Podgląd 28 pytań

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Stawiam sobie cele, które bardzo trudno osiągnąć.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Boję się pomyłki, nawet w błahych sprawach.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Sprawdzam i jeszcze raz sprawdzam swoją pracę, zanim ją oddam albo wyślę.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Boję się, że zawiodę osoby, które są dla mnie ważne.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Poprawiam po innych, bo efekt mi nie odpowiada.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Obliczanie wyników

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występuje w życiu codziennym. Każdy obszar obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, co daje wynik od 0 do 16.

Interpretacja profilu

Nie oblicza się wyniku ogólnego: obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Wysokie wymagania wobec siebie stają się problemem przede wszystkim wtedy, gdy towarzyszą im lęk przed błędem, odczuwana presja ze strony innych lub poczucie własnej wartości zależne od sukcesu, czyli aspekty najsilniej związane z lękiem i depresją. Nasilony obszar „Prokrastynacja i unikanie" pokazuje, że perfekcjonizm może też hamować działanie.

Na co zwrócić uwagę

Długie, zrytualizowane i przeżywane jako nadmierne sprawdzanie wskazuje raczej na zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne, które warto zbadać w wywiadzie. Gdy wymagania dotyczą wagi, sylwetki lub jedzenia, badanie uzupełnia Inwentarz odżywiania i obrazu ciała.

Ograniczenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

Odczuwana presja ze strony innych — 12 / 16

Poczucie, że otoczenie oczekuje perfekcji i nie zaakceptuje porażki.

Do zbadania: od kogo pochodzą te oczekiwania, co te osoby rzeczywiście wyrażają, rodzinna i szkolna historia tych wymagań.

Do pogłębionej oceny: HF-MPS.

Wymagania wobec innych 12 / 16

Wysokie wymagania wobec bliskich lub współpracowników, trudność z delegowaniem, irytacja tym, co robią inni.

Do zbadania: osoby, których to dotyczy, wpływ na relacje (napięcia, oddalenie), przeciążenie wynikające z trudności z delegowaniem.

Do pogłębionej oceny: HF-MPS.

Wartość zależna od sukcesu 11 / 16

Poczucie własnej wartości zależne od wyników: poczucie, że zasługuje się na szacunek tylko wtedy, gdy odnosi się sukces lub jest się produktywnym.

Do zbadania: na czym opiera się wartość osoby poza jej wynikami, jej reakcja na niedawną porażkę, co odkłada na bok na rzecz osiągnięć (odpoczynek, relacje, czas wolny).

Do pogłębionej oceny: Inwentarz samooceny.

Lęk przed błędem 10 / 16

Obawa przed pomyłką, błędy przeżywane jako poważne, rozpamiętywane i budzące wstyd.

Do zbadania: reakcja na niedawny błąd, co według osoby się stanie, jeśli się pomyli, źródło tej obawy.

Do pogłębionej oceny: FMPS.

Wątpliwości i sprawdzanie 10 / 16

Wątpliwości co do jakości wykonanej pracy, sprawdzanie, szukanie potwierdzenia i czas tracony na szczegóły.

Do zbadania: co jest sprawdzane lub poprawiane, ile czasu to zajmuje, jaką ulgę przynosi i jak długo ona trwa.

Wysokie wymagania wobec siebie 6 / 16

Bardzo wysokie cele, które osoba sobie stawia, trudne do osiągnięcia i dające niewiele satysfakcji, gdy już zostaną osiągnięte.

Do zbadania: obszary, których to dotyczy (praca, nauka, dom, sport, wygląd), ile te wymagania kosztują czasu i zmęczenia, czego osoba się obawia, gdyby je złagodziła.

Do pogłębionej oceny: APS-R, FMPS.

Prokrastynacja i unikanie 4 / 16

Zadania odkładane, porzucane lub nigdy nierozpoczęte z obawy, że nie uda się ich wykonać perfekcyjnie.

Do zbadania: zadania odkładane lub porzucane, czego osoba się obawia, zabierając się do nich, konsekwencje odkładania (pośpiech, poczucie winy, opóźnienia).

Do pogłębionej oceny: PPS.

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo

Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal naprawdę uprościł moją praktykę online dzięki automatycznemu obliczaniu wyników i sprawnemu wysyłaniu kwestionariuszy.”

 Marcin R. - Psycholog kliniczny