

Escala multidimensional de perfecionismo de Frost (FMPS)

A Escala multidimensional de perfecionismo de Frost (FMPS) é um instrumento clínico que mede 4 dimensões do perfecionismo, distinguindo os traços adaptativos (padrões elevados) dos disfuncionais (medo de errar, dúvidas). Ajuda a identificar padrões ligados à ansiedade, à depressão ou a esquemas parentais precoces. Em terapia, ajuda a definir objetivos como a tolerância à imperfeição ou a gestão da crítica interiorizada. A sua utilização é particularmente pertinente na POC, nas perturbações do comportamento alimentar ou nas abordagens cognitivo-comportamentais.

Número de perguntas	35 perguntas
Duração estimada	8 minutos
Idioma	Português
Nome original	Frost Multidimensional Perfectionism Scale
Público-alvo	Adultos e adolescentes
Autores	Randy O. Frost, Patricia Marten (1990)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 35 perguntas

Os meus pais tinham expectativas muito elevadas em relação a mim.

Discordo totalmente | Discordo em parte | Não concordo nem discordo | Concordo em parte | Concordo totalmente

A organização é muito importante para mim.

Discordo totalmente | Discordo em parte | Não concordo nem discordo | Concordo em parte | Concordo totalmente

Em criança, era castigado/a quando fazia as coisas de forma imperfeita.

Discordo totalmente | Discordo em parte | Não concordo nem discordo | Concordo em parte | Concordo totalmente

Se não me esforçar por atingir a excelência, arrisco-me a tornar-me uma pessoa medíocre.

Discordo totalmente | Discordo em parte | Não concordo nem discordo | Concordo em parte | Concordo totalmente

Os meus pais nunca tentaram compreender os meus erros.

Discordo totalmente | Discordo em parte | Não concordo nem discordo | Concordo em parte | Concordo totalmente

Cotação e interpretação

A FMPS avalia diferentes dimensões do perfecionismo através de 35 afirmações. Os resultados incluem uma pontuação total de perfecionismo, calculada somando as subpontuações de 3 das 4 subescalas (excluindo a organização), bem como pontuações específicas para cada dimensão do perfecionismo.

A subescala «Preocupação com a precisão, a ordem e a organização» é excluída da pontuação total porque não é patológica em si mesma. No entanto, quando combinada com pontuações elevadas nas outras áreas, pode reforçar o sofrimento ou os comportamentos disfuncionais.

As quatro subescalas da FMPS:

- Preocupação com os erros e dúvidas sobre as ações: perguntas 9, 10, 13, 14, 17, 18, 21, 23, 25, 28, 32, 33, 34
- Preocupação excessiva com as expectativas e os juízos parentais: perguntas 1, 3, 5, 11, 15, 20, 22, 26, 35
- Padrões pessoais excessivamente elevados: perguntas 4, 6, 12, 16, 19, 24, 30
- Preocupação com a precisão, a ordem e a organização: perguntas 2, 7, 8, 27, 29, 31