

Frosts multidimensionella perfektionismskala (FMPS)

Frosts multidimensionella perfektionismskala (FMPS) är ett kliniskt verktyg som mäter 4 dimensioner av perfektionism och skiljer adaptiva drag (höga krav) från dysfunktionella (rädsla för misstag, tvivel). Den hjälper till att identifiera mönster kopplade till ångest, depression eller tidiga föräldrascheman. I terapi hjälper den till att rikta in målen, till exempel tolerans för ofullkomlighet eller hantering av internaliserad kritik. Användningen är särskilt relevant vid OCD, ätstörningar eller KBT-baserade arbetssätt.

Antal frågor	35 frågor
Beräknad tid	8 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Frost Multidimensional Perfectionism Scale
Målgrupp	Vuxna och ungdomar
Författare	Randy O. Frost, Patricia Marten (1990)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 35 frågorna

Mina föräldrar hade mycket höga förväntningar på mig.

Tar helt avstånd | Tar delvis avstånd | Varken instämmer eller tar avstånd | Instämmer delvis | Instämmer helt

Ordning och reda är mycket viktigt för mig.

Tar helt avstånd | Tar delvis avstånd | Varken instämmer eller tar avstånd | Instämmer delvis | Instämmer helt

Som barn blev jag straffad när jag inte gjorde saker perfekt.

Tar helt avstånd | Tar delvis avstånd | Varken instämmer eller tar avstånd | Instämmer delvis | Instämmer helt

Om jag inte strävar efter det bästa riskerar jag att bli en medelmåttig person.

Tar helt avstånd | Tar delvis avstånd | Varken instämmer eller tar avstånd | Instämmer delvis | Instämmer helt

Mina föräldrar försökte aldrig förstå mina misstag.

Tar helt avstånd | Tar delvis avstånd | Varken instämmer eller tar avstånd | Instämmer delvis | Instämmer helt

Poängsättning och tolkning

FMPS bedömer olika dimensioner av perfektionism genom 35 påståenden. Resultaten omfattar en totalpoäng för perfektionism, som beräknas genom att delskalepoängen för 3 av de 4 delskalorna (utom organisation) läggs samman, samt specifika poäng för varje dimension av perfektionism.

Delskalan ”Omsorg om precision, ordning och organisation” ingår inte i totalpoängen eftersom den inte är patologisk i sig. I kombination med höga poäng inom de andra områdena kan den dock förstärka lidande eller dysfunktionella beteenden.

FMPS fyra delskalor:

- Oro över misstag och tvivel på handlingar: Frågor: 9, 10, 13, 14, 17, 18, 21, 23, 25, 28, 32, 33, 34
- Överdriven oro över föräldrars förväntningar och omdömen: Frågor: 1, 3, 5, 11, 15, 20, 22, 26, 35
- Överdrivet höga personliga krav: Frågor: 4, 6, 12, 16, 19, 24, 30
- Omsorg om precision, ordning och organisation: Frågor: 2, 7, 8, 27, 29, 31