

Inventorium över perfektionism

Detta utforskande formulär beskriver perfektionismens olika sidor: höga krav på sig själv och på andra, rädsla för att göra fel, tvivel och kontroller, upplevd press från omgivningen, självvärde som hänger på prestationer, prokrastinering och undvikande. Perfektionism förekommer vid ångest, depression, ätstörningar och utbrändhet och kan bli ett eget behandlingsmål, och profilen visar vilka sidor arbetet kan börja med.

Antal frågor	28 frågor
Beräknad tid	7 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Perfectionism Facets Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Utbrändhet, Självkänsla, Ångest

Förhandsgranskning av de 28 frågorna

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

Jag sätter upp mål för mig själv som är mycket svåra att nå.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

Jag är rädd att göra fel, även när det gäller oviktiga saker.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

Jag kollar och dubbelkollar det jag har gjort innan jag lämnar in eller skickar det.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

Jag är rädd att göra människor som betyder mycket för mig besvikna.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

Jag gör om det andra har gjort eftersom jag inte är nöjd med resultatet.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Poängsättning

Varje påstående poängsätts från 0 (aldrig) till 4 (mycket ofta) utifrån hur ofta det förekommer i vardagen. Varje område består av 4 påståenden spridda i formuläret, vilket ger en poäng från 0 till 16.

Tolkning av profilen

Det finns ingen totalpoäng: områdena rangordnas från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. Höga krav på sig själv blir framför allt ett problem när de åtföljs av rädsla för att göra fel, upplevd press från andra eller ett självvärde som hänger på prestationer, de sidor som har starkast samband med ångest och depression. Ett framträdande område ”Prokrastinering och undvikande” visar att perfektionismen också kan bromsa handlandet.

Viktigt att tänka på

Kontroller som är långdragna, ritualiserade och upplevs som överdrivna pekar snarare mot tvångssyndrom, något som bör undersökas i samtalet. När kraven gäller vikt, kroppsform eller mat kompletteras utforskningen med Inventorium över ätbeteende och kroppsuppfattning.

Begränsningar

Detta utforskande formulär har inte genomgått någon psykometrisk validering och saknar gränsvärden. Det är ett stöd i det kliniska samtalet och ställer ingen diagnos.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

Prokrastinering och undvikande	12 / 16

Uppgifter som skjuts upp, överges eller aldrig påbörjas av rädsla för att inte klara dem perfekt.

Att utforska: vilka uppgifter som skjuts upp eller överges, vad personen är rädd för när det är dags att sätta igång, följderna av uppskjutandet (tidsbrist, skuld, förseningar).

Fördjupa med: PPS.

Upplevd press från andra 10 / 16

Känslan av att omgivningen förväntar sig perfektion och inte kommer att godta misslyckanden.

Att utforska: vilka personer förväntningarna kommer från, vad de faktiskt uttrycker, kravens historia i familjen och i skolan.

Fördjupa med: HF-MPS.

Självvärde kopplat till prestation 10 / 16

Ett självvärde som hänger på resultaten: att känna sig värd uppskattning bara när man lyckas eller presterar.

Att utforska: vad personens värde vilar på utöver resultaten, reaktionen på ett misslyckande nyligen, vad som får stå tillbaka för prestationen (vila, relationer, fritid).

Fördjupa med: Inventorium över självkänsla.

Höga krav på sig själv 9 / 16

Mycket höga mål som personen sätter upp för sig själv, svåra att nå och föga tillfredsställande när de väl är nådda.

Att utforska: vilka områden det gäller (arbete, studier, hemmet, idrott, utseende), vad kraven kostar i tid och trötthet, vad personen är rädd ska hända om kraven sänks.

Fördjupa med: APS-R, FMPS.

Krav på andra 9 / 16

Höga krav på närstående eller kollegor, svårt att delegera, irritation över det andra gör.

Att utforska: vilka personer det gäller, påverkan på relationerna (spänningar, distans), överbelastningen som följer av svårigheten att delegera.

Fördjupa med: HF-MPS.

Tvivel och kontroller 7 / 16

Tvivel på kvaliteten i det man har gjort, kontroller, sökande efter bekräftelse och tid som går förlorad på detaljer.

Att utforska: vad som kontrolleras eller görs om, hur lång tid det tar, lättnaden det ger och hur länge den varar.

Rädsla för att göra fel 5 / 16

Rädsla för att göra misstag, misstag som upplevs som allvarliga, som ältas och väcker skam.

Att utforska: reaktionen på ett misstag nyligen, vad personen föreställer sig ska hända vid ett misstag, var rädslan kommer ifrån.

Fördjupa med: FMPS.

Inga validerade kliniska eller psykometriska gränsvärden har ännu fastställts för det här formuläret. Resultaten bör därför ses som explorativa indikatorer som kan stödja den kliniska intervjun, inte som diagnostiska fynd.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Jag har använt Mentaal i 2 månader nu och det här verktyget har revolutionerat hur jag ser på vården och hur min kalender ser ut!”

 Maja L. - KBT-psykolog online