

Reviderat formulär om perfektionism (QP-R)

QP-R är ett självskattningsformulär om perfektionism med 20 påståenden, uppdelat i två kompletterande delskalor. Den första mäter strävan efter höga personliga krav och den andra bedömer perfektionismens negativa konsekvenser, som ligger nära de perfektionistiska bekymmer som beskrivs i litteraturen. Instrumentet är användbart för att skilja höga personliga krav från en perfektionism som är mer kostsam känslomässigt och kognitivt. Det kan användas i klinisk praktik och forskning för att fördjupa bedömningen av perfektionistiskt fungerande. Tillgängliga data visar tillfredsställande till utmärkt intern konsistens beroende på delskala och en validerad faktorstruktur.

Antal frågor	20 frågor
Beräknad tid	4 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Revised Perfectionism Questionnaire
Målgrupp	Vuxna
Författare	Langlois, Rhéaume, & Gosselin (2009)

Förhandsgranskning av de 20 frågorna

Jag försöker alltid göra bra ifrån mig i allt jag tar mig an.

Beskriver mig inte alls | Beskriver mig lite | Beskriver mig ganska väl | Beskriver mig mycket väl | Beskriver mig helt och hållet

Jag fortsätter att arbeta med något tills jag känner att det är rätt.

Beskriver mig inte alls | Beskriver mig lite | Beskriver mig ganska väl | Beskriver mig mycket väl | Beskriver mig helt och hållet

Jag vill att det jag gör ska vara perfekt.

Beskriver mig inte alls | Beskriver mig lite | Beskriver mig ganska väl | Beskriver mig mycket väl | Beskriver mig helt och hållet

Oavsett om andra anser att jag har lyckats är det i slutändan mina egna kriterier för framgång som räknas.

Beskriver mig inte alls | Beskriver mig lite | Beskriver mig ganska väl | Beskriver mig mycket väl | Beskriver mig helt och hållet

Jag klarar inte länge utan att sätta upp höga mål för mig själv.

Beskriver mig inte alls | Beskriver mig lite | Beskriver mig ganska väl | Beskriver mig mycket väl | Beskriver mig helt och hållet

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

Varje påstående poängsätts från 1 till 5. Påstående 1 till 7 bildar delskalan höga personliga krav. Påstående 8 till 20 bildar delskalan negativa konsekvenser eller perfektionistiska bekymmer. Det rekommenderas att en separat poäng beräknas för varje delskala genom summering eller medelvärde av påståendena. En hög poäng på den första delskalan speglar höga personliga krav, och en hög poäng på den andra tyder på mer problematisk perfektionism. Tolkningen bygger främst på den relativa profilen mellan de två dimensionerna, eftersom det inte finns något universellt diagnostiskt gränsvärde.

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

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online