

Multidimensional Perfectionism Scale – MPS

Frost, Marten, Lahart e Rosenblate, 1990

Adattamento italiano a cura di Lombardo, 2008

Le domande che seguono descrivono comportamenti, atteggiamenti ed esperienze che caratterizzano la maggior parte di noi. Non ci sono risposte giuste o sbagliate ma solo risposte con cui puoi essere d'accordo o meno. Per rispondere fai un cerchio attorno al numero che indica quanto sei d'accordo con ciascuna affermazione.

Rispondi tenendo presente la scala seguente:

1	2	3	4	5
Forte disaccordo			Forte accordo	

1. I miei genitori hanno stabilito per me standard molto elevati	1	2	3	4	5
2. Per me, l'organizzazione è molto importante	1	2	3	4	5
3. Quando ero bambino venivo sgridato se quello che facevo era impreciso	1	2	3	4	5
4. Se non mi imponessi degli standard molto elevati, finirei col diventare una persona di second'ordine	1	2	3	4	5
5. I miei genitori non hanno mai cercato di comprendere i miei errori	1	2	3	4	5
6. È importante per me essere perfettamente competente in ogni cosa che faccio	1	2	3	4	5
7. Sono una persona ordinata	1	2	3	4	5
8. Cerco di essere una persona organizzata	1	2	3	4	5
9. Se dovessi fallire a scuola/sul lavoro sarei un fallimento come persona	1	2	3	4	5
10. Commettere degli errori mi farebbe sentire a disagio	1	2	3	4	5
11. I miei genitori volevano che io fossi il migliore in ogni cosa	1	2	3	4	5
12. Mi sono posto obiettivi più alti della maggior parte delle persone	1	2	3	4	5
13. Se qualcuno a scuola/sul lavoro fa qualcosa meglio di me, mi sento come se avessi sbagliato tutto	1	2	3	4	5

14. Se sbaglio anche solo in parte mi sento male come se avessi sbagliato tutto	1	2	3	4	5
15. Nella mia famiglia, solo risultati brillanti vengono considerati accettabili.	1	2	3	4	5
16. Sono molto bravo nel concentrare i miei sforzi per il raggiungimento di un obiettivo	1	2	3	4	5
17. Anche quando presto molta attenzione nel fare le cose, ho spesso la sensazione che non tutto sia stato svolto adeguatamente	1	2	3	4	5
18. Odio commettere errori	1	2	3	4	5
19. Ho degli obiettivi estremamente elevati	1	2	3	4	5
20. I miei genitori si aspettano da me l'eccellenza	1	2	3	4	5
21. Se commettessi degli errori, probabilmente le persone avrebbero meno considerazione di me	1	2	3	4	5
22. Non mi sono mai sentito in grado di soddisfare le aspettative dei miei genitori	1	2	3	4	5
23. Se non facessi le cose bene come gli altri mi sentirei un essere inferiore	1	2	3	4	5
24. Alcune persone si accontentano di ottenere risultati inferiori a quelli che mi propongo io	1	2	3	4	5
25. Se non raggiungo sempre ottimi risultati le persone non mi rispetteranno	1	2	3	4	5
26. I miei genitori hanno sempre avuto aspettative più alte delle mie per il mio futuro	1	2	3	4	5
27. Cerco di essere una persona ordinata	1	2	3	4	5
28. Metto in dubbio anche le cose più semplici che faccio quotidianamente	1	2	3	4	5
29. La precisione è molto importante per me	1	2	3	4	5
30. Nelle cose che faccio quotidianamente cerco di ottenere dei risultati migliori della maggior parte delle altre persone	1	2	3	4	5
31. Sono una persona organizzata	1	2	3	4	5
32. Nel mio lavoro, tendo a rimanere indietro perché ritorno più volte sulle stesse cose	1	2	3	4	5
33. Mi serve molto tempo per fare bene alcune cose	1	2	3	4	5
34. Meno errori faccio, più gli altri mi apprezzeranno	1	2	3	4	5
35. Non mi sono mai sentito in grado di raggiungere gli standard dei miei genitori	1	2	3	4	5