Multidimensionele Perfectionisme Schaal

MPS

Paul L. Hewitt, Ph.D. and Gordon L. Flett, Ph.D.

Naam Cliënt _____
Leeftijd _____
Geslacht Man Vrouw
Datum ____/____/____

Hieronder vindt u een aantal uitspraken over persoonlijke kenmerken en trekken. Lees elke uitspraak en beslis in welke mate je het eens of oneens ermee bent. Als je het volledig eens bent, omcirkel dan 7. Als je het volledig oneens bent, omcirkel dan 1. Als je jezelf ergens tussen de twee situeert, omcirkel dan één van de cijfers tussen 1 en 7. Als je neutraal of onbeslist staat tegenover de uitspraak, omcirkel dan 4.

	Oneens						Eens
1. Als ik aan iets werk, kan ik me niet ontspannen voor het perfect is.	1	2	3	4	5	6	7
2. Ik ben niet geneigd iemand te bekritiseren om te snel op te geven.	1	2	3	4	5	6	7
3. Het is niet belangrijk dat de mensen met wie ik een nauwe band heb succesvol zijn.	1	2	3	4	5	6	7
4. Ik bekritiseer mijn vrienden zelden als ze genoegen nemen met het op één na beste.	1	2	3	4	5	6	7
5. Ik vind het moeilijk de verwachtingen van anderen in te vullen.	1	2	3	4	5	6	7
6. Eén van mijn doelen is om perfect te zijn in alles wat ik doe.	1	2	3	4	5	6	7
7. Alles wat anderen doen, moet van topkwaliteit zijn.	1	2	3	4	5	6	7
8. Ik streef nooit perfectie na in mijn werk.	1	2	3	4	5	6	7
9. De mensen rond mij aanvaarden gemakkelijk dat ik ook fouten kan maken.	1	2	3	4	5	6	7
10. Het maakt niet uit als iemand met wie ik een hechte band mee heb, niet zijn/haar uiterste best doet.	1	2	3	4	5	6	7
11. Hoe beter ik het doe, hoe meer men van mij zal verwachten.	1	2	3	4	5	6	7
12. Ik voel zelden de nood om perfect te zijn.	1	2	3	4	5	6	7
13. Alles wat ik doe dat minder dan uitmuntend is, zal gezien worden als slecht werk door de mensen rond mij.	1	2	3	4	5	6	7
14. Ik streef ernaar om zo perfect te zijn als ik maar kan.	1	2	3	4	5	6	7
15. Het is heel belangrijk dat ik perfect ben in alles wat ik probeer.	1	2	3	4	5	6	7
16. Ik heb hoge verwachtingen van de mensen die belangrijk voor me zijn.	1	2	3	4	5	6	7
17. Ik streef ernaar de beste te zijn in alles wat ik doe.	1	2	3	4	5	6	7
18. De mensen rond mij verwachten dat ik slaag in alles wat ik doe.	1	2	3	4	5	6	7
19. Ik hanteer geen erg hoge maatstaven voor de mensen rond mij.	1	2	3	4	5	6	7
20. Ik eis niets minder dan perfectie van mezelf.	1	2	3	4	5	6	7
21. Anderen zullen me graag hebben, zelfs als ik niet in alles uitblink.	1	2	3	4	5	6	7
22. Ik kan mij geen moeite getroosten voor mensen die niet streven naar het verbeteren van zichzelf.	1	2	3	4	5	6	7
23. Het maakt me ongemakkelijk om een fout te zien in mijn werk.	1	2	3	4	5	6	7
24. Ik verlang niet veel van mijn vrienden.	1	2	3	4	5	6	7

25. Succes betekent dat ik zelfs nog harder moet werken om anderen te behagen.	1	2	3	4	5	6	7
26. Als ik iemand vraag om iets te doen, verwacht ik dat dit onberispelijk gedaan wordt.	1	2	3	4	5	6	7
27. Ik kan het niet verdragen om mensen met wie ik een nauwe band heb, fouten te zien maken.	1	2	3	4	5	6	7
28. Ik ben perfectionistisch in het stellen van mijn doelen.	1	2	3	4	5	6	7
29. De mensen die iets voor me betekenen, zouden me nooit mogen mogen teleurstellen.	1	2	3	4	5	6	7
30. Anderen vinden mij OK, zelfs als ik geen succes heb.	1	2	3	4	5	6	7
31. Ik heb het gevoel dat mensen te veeleisend zijn naar mij toe.	1	2	3	4	5	6	7
32. Ik moet te allen tijde al mijn mogelijkheden benutten.	1	2	3	4	5	6	7
33. Al tonen ze het misschien niet, andere mensen ergeren zich serieus als ik een foutje maak.	1	2	3	4	5	6	7
34. Ik hoef niet de beste te zijn in om het even wat ik doe.	1	2	3	4	5	6	7
35. Mijn familie verwacht van mij dat ik perfect ben.	1	2	3	4	5	6	7
36. Ik heb geen zeer hoge doelen voor mezelf.	1	2	3	4	5	6	7
37. Mijn ouders verwachtten zelden van me dat ik uitmuntte in alle aspecten van mijn leven.	1	2	3	4	5	6	7
38. Ik respecteer mensen die gemiddeld zijn.	1	2	3	4	5	6	7
39. Mensen verwachten van mij niets minder dan perfectie.	1	2	3	4	5	6	7
40. Ik hanteer heel hoge maatstaven voor mezelf.	1	2	3	4	5	6	7
41. Mensen verwachten meer van me dan ik in staat ben om te geven.	1	2	3	4	5	6	7
42. Ik moet altijd succesvol zijn op school of op het werk.	1	2	3	4	5	6	7
43. Het geeft niet als een dichte vriend zijn uiterste best niet doet.	1	2	3	4	5	6	7
44. Mensen rond mij denken nog steeds dat ik bekwaam ben, zelfs als ik een fout maak.	1	2	3	4	5	6	7
45. Ik verwacht zelden van anderen dat ze uitblinken in om het even wat ze doen.	1	2	3	4	5	6	7