

# FROSTOVA MULTIDIMENSIONÁLNÍ ŠKÁLA PERFEKCIONISMU (FMPS)

**Pokyny:** Přečtěte si následujících 29 tvrzení a запиšte, do jaké míry s nimi souhlasíte. Použijte při tom škálu:

| Vůbec nesouhlasím | Nesouhlasím | Neutrální | Souhlasím | Zcela souhlasím |
|-------------------|-------------|-----------|-----------|-----------------|
| 1                 | 2           | 3         | 4         | 5               |

1. Moji rodiče mi nastavovali velmi vysoké cíle. \_\_\_\_\_
2. Jako dítě jsem byl/a trestán/a, když jsem dělal/a věci nedokonale. \_\_\_\_\_
3. Když na sebe nebudu klást ty nejvyšší nároky, skončím nejspíš v průměru. \_\_\_\_\_
4. Moji rodiče se nikdy nesnažili porozumět mým chybám. \_\_\_\_\_
5. Je pro mne důležité, abych byl/a ve všem, co dělám, opravdu kompetentní. \_\_\_\_\_
6. Když selžu v zaměstnání (nebo ve škole), selhal/a jsem jako člověk. \_\_\_\_\_
7. Když udělám chybu, mělo by mě to štvát. \_\_\_\_\_
8. Moji rodiče chtěli, abych byl/a ve všem nejlepší. \_\_\_\_\_
9. Stanovuji si vyšší cíle než většina lidí. \_\_\_\_\_
10. Když někdo v práci (nebo ve škole) zvládne úkol lépe než já, mám pocit, že jsem selhal/a. \_\_\_\_\_
11. Když částečně selžu, je to stejné, jako bych selhal/a celkově. \_\_\_\_\_
12. Pouze vynikající výkon je v mé rodině dostatečně dobrý. \_\_\_\_\_
13. Umím velmi dobře soustředit síly na dosažení cíle. \_\_\_\_\_
14. I když dělám něco velmi pečlivě, často mám pocit, že to není úplně ono. \_\_\_\_\_
15. Nesnáším, když nejsem nejlepší. \_\_\_\_\_
16. Mám extrémně vysoké cíle. \_\_\_\_\_
17. Moji rodiče ode mne očekávají dokonalost. \_\_\_\_\_
18. Lidé o mě budou mít pravděpodobně horší mínění, když udělám chybu. \_\_\_\_\_
19. Nikdy jsem neměl/a pocit, že bych mohl/a naplnit očekávání svých rodičů. \_\_\_\_\_
20. Pokud se mi nedaří tak dobře, jako ostatním, znamená to, že jsem méněcenný/á. \_\_\_\_\_
21. Zdá se, že ostatní na sebe mají nižší nároky než já. \_\_\_\_\_
22. Pokud se mi nebude vždy a ve všem dařit, lidé si mě přestanou vážit. \_\_\_\_\_
23. Moji rodiče vždy očekávali od mé budoucnosti více než já. \_\_\_\_\_
24. Obvykle mám pochybnosti i o jednoduchých věcech, které každý den dělám. \_\_\_\_\_
25. U každodenních činností od sebe očekávám vyšší výkony než většina lidí. \_\_\_\_\_
26. Mám sklon být s prací pozadu, protože se stále vracím a věci pořád dokola opakuji. \_\_\_\_\_
27. Než udělám něco "správně", zabere mi to spoustu času. \_\_\_\_\_
28. Čím méně chyb udělám, tím více mne lidé budou mít rádi. \_\_\_\_\_
29. Nikdy jsem neměl/a pocit, že bych mohl/a dosáhnout nároků svých rodičů. \_\_\_\_\_

## Vyhodnocení:

- 29 - 57 bodů: Nízké skóre perfekcionismu
- 58 až 116 bodů: Střední perfekcionismus
- 117 – 145 bodů: Výrazný perfekcionismus