

FMPS-D

Anleitung. Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen zu Ihrer Person. Kreuzen Sie bei jeder Aussage eine Zahl von 1 bis 5 an je nachdem, was Ihrer Antwort am besten entspricht. Dabei richten Sie sich bitte nach folgendem Antwortschema:

Antwortschema:

- 1 = trifft überhaupt nicht zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = weder noch
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft ganz genau zu

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Meine Eltern haben sehr hohe Maßstäbe für mich angesetzt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Organisation ist sehr wichtig für mich. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Als Kind wurde ich bestraft, wenn ich meine Sachen nicht perfekt machte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Wenn ich mir selbst nicht die höchsten Maßstäbe setze, werde ich wahrscheinlich als Mensch zweiter Klasse enden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Meine Eltern haben nie versucht, meine Fehler zu verstehen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Es ist wichtig für mich, in allem, was ich tue, vollkommen kompetent zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Ich bin ein ordentlicher Mensch. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Ich versuche, gut organisiert zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Wenn ich bei der Arbeit / beim Studium versage, dann bin ich auch als Mensch ein Versager. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Ich rege mich zu Recht auf, wenn ich einen Fehler mache. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Meine Eltern wollten, dass ich in allem der / die Beste bin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Ich setze mir höhere Ziele als die meisten Leute. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Wenn jemand bei der Arbeit / beim Studium eine Aufgabe besser macht als ich, fühle ich mich so, als ob ich versagt hätte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Wenn ich an einer Aufgabe zum Teil scheitere, ist das genauso schlimm, als ob ich vollkommen gescheitert wäre. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Nur hervorragende Leistungen sind in meiner Familie gut genug. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

(Fortsetzung auf der nächsten Seite ...)

FMPS-D

(Fortsetzung)

<u>Antwortschema:</u>	1 = trifft überhaupt nicht zu
	2 = trifft eher nicht zu
	3 = weder noch
	4 = trifft eher zu
	5 = trifft ganz genau zu

16. Ich kann meine Anstrengungen gut auf das Erreichen eines Zieles konzentrieren.	1	2	3	4	5
17. Auch wenn ich etwas sehr sorgfältig mache, habe ich oft das Gefühl, dass es nicht völlig richtig ist.	1	2	3	4	5
18. Ich hasse es, bei etwas nicht der / die Beste zu sein.	1	2	3	4	5
19. Ich habe extrem hohe Ziele.	1	2	3	4	5
20. Meine Eltern haben von mir immer nur hervorragende Leistungen erwartet.	1	2	3	4	5
21. Die Leute werden wahrscheinlich weniger von mir halten, wenn ich einen Fehler mache.	1	2	3	4	5
22. Ich hatte nie das Gefühl, dass ich die Erwartungen meiner Eltern erfüllen könnte.	1	2	3	4	5
23. Wenn ich nicht so gut bin wie andere, dann heißt das, dass ich als Mensch weniger wert bin.	1	2	3	4	5
24. Andere scheinen für sich geringere Maßstäbe zu akzeptieren, als ich das tue.	1	2	3	4	5
25. Wenn ich nicht jederzeit gut bin, werden mich die Leute nicht respektieren.	1	2	3	4	5
26. Meine Eltern hatten an meine Zukunft immer höhere Erwartungen als ich selbst.	1	2	3	4	5
27. Ich versuche, ein ordentlicher Mensch zu sein.	1	2	3	4	5
28. Selbst bei den einfachen alltäglichen Dingen, die ich tue, habe ich gewöhnlich Zweifel.	1	2	3	4	5
29. Ordentlichkeit ist sehr wichtig für mich.	1	2	3	4	5
30. Ich erwarte von mir höhere Leistungen bei meinen täglichen Aufgaben als die meisten anderen.	1	2	3	4	5
31. Ich bin ein gut organisierter Mensch.	1	2	3	4	5
32. Ich neige dazu, mit meiner Arbeit in Rückstand zu kommen, weil ich Dinge immer wieder wiederhole.	1	2	3	4	5
33. Ich benötige viel Zeit, um etwas „richtig“ zu machen.	1	2	3	4	5
34. Je weniger Fehler ich mache, um so mehr werden mich die Leute mögen.	1	2	3	4	5
35. Ich habe nie das Gefühl gehabt, den Anforderungen meiner Eltern genügen zu können.	1	2	3	4	5

Kommentar

Die Frost Multidimensional Perfectionism Scale-Deutsch (FMPS-D; Stöber, 1995) ist die deutsche Version der Multidimensional Perfectionism Scale von Frost, Marten, Lahart und Rosenblate (1990) und erfasst Perfektionismus entlang der von Frost et al. (1990) vorgeschlagenen sechs Dimensionen: Sorge über Fehler (engl.: Concern over Mistakes, CM), Handlungszweifel (Doubts about Actions, D), Elterliche Erwartungen (Parental Expectations, PE), Elterliche Kritik (Parental Criticism, PC), Persönliche Ansprüche (Personal Standards, PS) und Organisation (Organization, O).

Auswertung

Auswertung nach Frost et al. (1990). Folgt man Frost et al. (1990), so kann man sechs Unterskalen wie folgt bilden: Für die Unterskala „Concern over Mistakes“ (CM) werden die Antworten der Items 9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25 und 34 aufsummiert (mögliche Werte: 9-45), für die Unterskala „Doubts about Actions“ (D) die Antworten der Items 17, 28, 32 und 33 (mögliche Werte: 4-20), für die Unterskala „Parental Expectations“ (PE) die Antworten der Items 1, 11, 15, 20 und 26 (mögliche Werte: 5-25), für die Unterskala „Parental Criticism“ (PC) die Antworten der Items 3, 5, 22 und 35 (mögliche Werte: 4-20), für die Unterskala „Personal Standards“ (PS) die Antworten der Items 4, 6, 12, 16, 19, 24 und 30 (mögliche Werte: 7-35) und für die Unterskala „Organization“ die Antworten der Items 2, 7, 8, 27, 29 und 31 (mögliche Werte: 6-30). Den Gesamtwert „Perfektionismus“ erhält man durch Aufsummieren aller Unterskalen mit Ausnahme von „Organization“ (O). (Diese wird nicht in den Gesamtwert aufgenommen; siehe Frost et al., 1990.) Damit ergibt sich ein Gesamtwert Perfektionismus $P = CM + D + PE + PC + PS$ (mögliche Werte: 29-145).

Auswertung nach Stöber (1998). In einer Reanalyse von Veröffentlichungen mit der FMPS fand Stöber (1998), dass für die FMPS in der Regel zuviele Faktoren angenommen werden. Statt sechs zeigten sich in der Reanalyse nämlich nur vier reliable Faktoren. Daher empfahl Stöber die beiden Unterskalen „Concern over Mistakes“ und „Doubts about Actions“ zu einer Skala „Concern over Mistakes and Doubts“ (CMD) und die beiden Unterskalen „Parental Expectations“ und „Parental Criticism“ zu einer Skala „Parental Expectations and Criticism“ (PEC) zusammen zu fassen. Die Werte für diese neuen Skalen ergeben sich einfach durch Addition der Werte der entsprechenden Unterskalen: $CMD = CM + D$ (mögliche Werte: 13-65) bzw. $PEC = PE + PC$ (mögliche Werte: 9-45). Der Gesamtwert „Perfektionismus“ (P) setzt sich dann folgendermaßen zusammen: $P = CMD + PEC + PS$ (mögliche Werte: wie oben).

Zu Mittelwerten, Standardabweichungen, psychometrischen Kennwerten und Faktorstruktur der FMPS-D, siehe Stöber (1998).

Skalenentwicklung

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

Stöber, J. (1995). *Frost Multidimensional Perfectionism Scale-Deutsch (FMPS-D)*. Unveröff. Manuskript. Freie Universität Berlin, Institut für Psychologie.

Untersuchungen mit dieser Skala

Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24, 481-491.

Stöber, J. & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 49-60.