

Clinical Perfectionism Questionnaire (CPQ)

Nedanstående självskattningsformulär handlar om perfektionism. Med perfektionism menas att eftersträva högt uppsatta krav, oavsett om du var framgångsrik i att uppnå dem eller inte. Fokus för detta självskattningsformulär är endast perfektionism som rör andra livsområden än matintag, vikt eller utseende.

Har du under den senaste månaden försökt att uppnå högt uppsatta krav, oavsett om du lyckades med detta eller inte (gäller inte matintag, vikt eller utseende)? Ringa in ditt svar:

Ja **Nej**

Om du svarade ja: inom vilket eller vilka livsområden har detta varit aktuellt (gäller dock inte matintag, vikt eller utseende)? Till exempel, rörde det dina prestationer i arbetet, idrottssammanhang, musik, hemmet eller dylikt. Svara nedan:

.....
.....

Ringa nu in den siffra nedan som bäst stämmer överens med hur det har varit för dig den senaste månaden.

Under den senaste månaden...	Inte alls	Sällan	Ibland	Hela tiden
Har du pressat dig själv riktigt hårt för att nå dina mål?	1	2	3	4
Har du haft en tendens till att fokusera på det du uppnått snarare än det du inte uppnått?*	4	3	2	1
Har du fått höra av andra att du ställer för höga krav på dig själv?	1	2	3	4
Har du känt dig misslyckad som person för att du inte lyckats nå dina mål?	1	2	3	4
Har du varit rädd för att inte lyckas leva upp till dina krav?	1	2	3	4

Har du höjt kraven på dig själv på grund av att du tycker att de har varit för lätta att nå?	1	2	3	4
Har du dömt dig själv utifrån hur väl du lyckas att nå dina höga krav?	1	2	3	4
Har du bara gjort precis det som krävs för att klara dig?*	4	3	2	1
Har du vid upprepade tillfällen kontrollerat hur väl du har klarat att leva upp till dina krav (exempelvis genom att jämföra din prestation med andras)?	1	2	3	4
Tror du att andra personer har tänkt att du är en "perfektionist"?	1	2	3	4
Har du fortsatt att sträva mot att leva upp till dina krav, även om det har inneburit att du har missat andra saker i livet?	1	2	3	4
Har du undvikit situationer där dina prestationer ska bedömas för att du har varit rädd för att misslyckas?	1	2	3	4

*Omvänd poängräkning