

MPS

Namn:

I detta formulär finns ett antal frågor, som alla har fem möjliga svar: 1-5. 1 betyder "stämmer inte alls", och 5 betyder "stämmer precis". Din uppgift är att besvara frågorna genom att ringa in den siffra, som stämmer bäst för Dig. Arbeta snabbt och fundera inte för länge på någon fråga.

	Stämmer inte alls				Stämmer precis
1. Mina föräldrar ställde mycket höga krav på mig.	1	2	3	4	5
2. Det är mycket viktigt för mig att ha ordning på saker och ting.	1	2	3	4	5
3. Som barn blev jag bestraffad när jag inte gjorde saker och ting perfekt.	1	2	3	4	5
4. Om jag inte ställer högsta möjliga krav på mig själv, kommer jag förmodligen aldrig att bli något annat än en medelmåtta.	1	2	3	4	5
5. Mina föräldrar hade aldrig någon förståelse för de misstag jag gjorde.	1	2	3	4	5
6. Det är viktigt för mig att vara helt igenom kompetent i allt jag gör.	1	2	3	4	5
7. Jag är en noggrann person.	1	2	3	4	5
8. Jag försöker ha en fast struktur på min tillvaro.	1	2	3	4	5
9. Om jag misslyckas på arbetet (i skolan), innebär det att jag är en misslyckad person.	1	2	3	4	5
10. Om jag gör något fel, är det inte mer än rätt att jag blir upprörd.	1	2	3	4	5
11. Mina föräldrar ville att jag skulle vara bäst på allting.	1	2	3	4	5
12. Jag ställer upp högre mål än de flesta andra.	1	2	3	4	5
13. Om någon utför en uppgift på arbetet (i skolan) bättre än jag, känns det som att jag misslyckats med hela uppgiften.	1	2	3	4	5
14. Om jag misslyckas delvis, är det lika illa som att misslyckas helt.	1	2	3	4	5

Vänd till nästa sida!

	Stämmer inte alls				Stämmer precis
15. I min familj duger det bara med mycket framstående prestationer.	1	2	3	4	5
16. Jag är mycket bra på att samla mina ansträngningar för att uppnå ett mål.	1	2	3	4	5
17. Även när jag gör någonting mycket noggrant, upplever jag ofta att det inte är helt rätt.	1	2	3	4	5
18. Jag avskyr att inte vara bäst på det jag gör.	1	2	3	4	5
19. Jag har oerhört höga målsättningar.	1	2	3	4	5
20. Mina föräldrar har förväntat sig stordåd av mig.	1	2	3	4	5
21. Folk får förmodligen lägre tankar om mig om jag gör ett misstag.	1	2	3	4	5
22. Jag kände aldrig att jag kunde leva upp till mina föräldrars förväntningar.	1	2	3	4	5
23. Om jag inte gör lika bra ifrån mig som andra, innebär det att jag är mindre värd.	1	2	3	4	5
24. Andra människor tycks ställa lägre krav på sig än jag gör.	1	2	3	4	5
25. Om jag inte gör bra ifrån mig hela tiden, kommer folk inte att respektera mig.	1	2	3	4	5
26. Mina föräldrar har alltid haft högre förväntningar på mig än vad jag själv haft.	1	2	3	4	5
27. Jag försöker vara en noggrann person.	1	2	3	4	5
28. Jag känner mig ofta osäker när jag utför enkla vardagssysslor.	1	2	3	4	5
29. Noggrannhet är mycket viktigt för mig.	1	2	3	4	5
30. Jag väntar mig att prestera mer i vardags-situationer än de flesta andra.	1	2	3	4	5
31. Jag har en fast struktur på min tillvaro.	1	2	3	4	5
32. Jag brukar komma efter med mitt arbete, eftersom jag gör om saker gång på gång.	1	2	3	4	5
33. Det tar lång tid för mig att göra något "rätt".	1	2	3	4	5
34. Ju färre misstag jag gör, desto mer omtyckt blir jag av andra.	1	2	3	4	5
35. Jag kände aldrig att jag kunde leva upp till mina föräldrars krav.	1	2	3	4	5