



tagesonlus.org

TAGES ONLUS

CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA  
E INTERVENTI SOCIO-SANITARI

## MULTIDIMENSIONAL PERFECTIONISM SCALE (MPS)

ISTRUZIONI: Di seguito sono elencate un certo numero di affermazioni riguardanti caratteristiche personali e tratti. Legga ogni frase e valuti se è d'accordo o no con essa, ed in che misura. Se è completamente d'accordo segni il numero 7; se è totalmente in disaccordo segni il numero 1; se si sente da qualche parte nel mezzo, segni un numero tra 1 e 7. Se si sente neutrale o indeciso, il punto di mezzo è 4.

		Disaccordo				Accordo		
1.1	Quando sto lavorando a qualcosa, non posso rilassarmi finché non è perfetta.	1	2	3	4	5	6	7
1.2	Non sono solito criticare qualcuno per aver rinunciato troppo facilmente.	1	2	3	4	5	6	7
1.3	Non è importante che le persone a me care siano persone di successo.	1	2	3	4	5	6	7
1.4	Critico raramente i miei amici se si accontentano di una seconda scelta.	1	2	3	4	5	6	7
1.5	Trovo difficile soddisfare le aspettative che gli altri hanno su di me.	1	2	3	4	5	6	7
1.6	Una dei miei obiettivi è quello di essere perfetto in ogni cosa che faccio.	1	2	3	4	5	6	7
1.7	Tutto ciò che gli altri fanno deve essere di eccellente qualità.	1	2	3	4	5	6	7
1.8	Non punto mai alla perfezione nel mio lavoro.	1	2	3	4	5	6	7
1.9	Quelli intorno a me accettano senza difficoltà che anche io possa fare errori.	1	2	3	4	5	6	7
1.10	Non ha importanza se qualcuno a me vicino non fa tutto il suo meglio.	1	2	3	4	5	6	7
1.11	Più faccio, più ci si aspetta che io faccia.	1	2	3	4	5	6	7
1.12	Sento raramente il bisogno di essere perfetto.	1	2	3	4	5	6	7
1.13	Qualsiasi cosa io faccia, che sia meno di eccellente, sarà vista come poca cosa da quelli intorno a me.	1	2	3	4	5	6	7
1.14	Mi sforzo di essere il più perfetto possibile.	1	2	3	4	5	6	7



tagesonlus.org

## TAGES ONLUS

CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA  
E INTERVENTI SOCIO-SANITARI

1.15	È molto importante che io sia perfetto in ogni cosa in cui mi cimento.	1	2	3	4	5	6	7
1.16	Ho alte aspettative nei confronti delle persone che sono importanti per me.	1	2	3	4	5	6	7
1.17	Mi sforzo di essere il migliore in ogni cosa che faccio.	1	2	3	4	5	6	7
1.18	Le persone intorno a me si aspettano che io riesca in ogni cosa che faccio.	1	2	3	4	5	6	7
1.19	Non utilizzo standard molto alti per le persone a me vicine.	1	2	3	4	5	6	7
1.20	Io non mi aspetto niente meno che la perfezione da me stesso.	1	2	3	4	5	6	7
1.21	Piaccio agli altri anche se non eccello in tutto.	1	2	3	4	5	6	7
1.22	Non ho tempo per le persone che non si impegnano nel cercare di migliorarsi.	1	2	3	4	5	6	7
1.23	Mi disturba vedere un errore nel mio lavoro.	1	2	3	4	5	6	7
1.24	Non pretendo molto dai miei amici.	1	2	3	4	5	6	7
1.25	Successo significa dover lavorare ancora più duramente per piacere agli altri.	1	2	3	4	5	6	7
1.26	Se chiedo a qualcuno di fare qualcosa, mi aspetto che sia fatto in maniera impeccabile.	1	2	3	4	5	6	7
1.27	Non posso sopportare di veder le persone che mi sono vicine fare errori.	1	2	3	4	5	6	7
1.28	Sono un perfezionista nel prefiggermi le mie mete.	1	2	3	4	5	6	7
1.29	Le persone che contano per me, non dovrebbero deludermi.	1	2	3	4	5	6	7
1.30	Gli altri mi approvano, anche quando non ho successo.	1	2	3	4	5	6	7
1.31	Sento che la gente si aspetta troppo da me.	1	2	3	4	5	6	7
1.32	Devo lavorare al massimo delle mie possibilità in ogni momento.	1	2	3	4	5	6	7
1.33	Anche se non lo fanno vedere, le altre persone si irritano molto con me, quando io sbaglio.	1	2	3	4	5	6	7
1.34	Non devo essere il migliore in ogni cosa che faccio.	1	2	3	4	5	6	7
1.35	La mia famiglia si aspetta che io sia perfetto.	1	2	3	4	5	6	7



tagesonlus.org

## TAGES ONLUS

CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA  
E INTERVENTI SOCIO-SANITARI

1.36	Non mi pongo mete molto alte.	1	2	3	4	5	6	7
1.37	I miei genitori quasi mai si aspettano che io eccella in tutti gli aspetti della mia vita.	1	2	3	4	5	6	7
1.38	Io rispetto la gente ordinaria.	1	2	3	4	5	6	7
1.39	La gente non si aspetta niente meno che la perfezione da me.	1	2	3	4	5	6	7
1.40	Io pongo degli standard molto alti per me stesso.	1	2	3	4	5	6	7
1.41	La gente si aspetta da me più di quello che sono capace di dare.	1	2	3	4	5	6	7
1.42	Devo sempre riuscire, a scuola o al lavoro.	1	2	3	4	5	6	7
1.43	Non mi importa quando un amico intimo non prova a fare del suo meglio.	1	2	3	4	5	6	7
1.44	La gente intorno a me pensa che io sia comunque competente, anche se faccio un errore.	1	2	3	4	5	6	7
1.45	Raramente mi aspetto che gli altri risultino eccellenti in ogni cosa che fanno.	1	2	3	4	5	6	7

### Versione Inglese

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470. doi: 10.1037/0022-3514.60.3.456

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). *Multidimensional Perfectionism Scale (MPS): Technical Manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

### Versione Italiana

Cavalletti V., Floridi M., Saini A., Enzo C., & Cheli S. (2021). Multidimensional Perfectionism Scale: Validazione psicométrica in lingua italiana. *Psichiatria e Psicoterapia* 40, 1, 15-23. doi.org/10.36131/psichpsicoterapia2113



TAGES ONLUS

CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA  
E INTERVENTI SOCIO-SANITARI

## SCORING

I seguenti item sono reverse:

2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45

Il punteggio totale alla sottoscala **Self-oriented** si ottiene sommando i seguenti item:

1, 6, 8, 12, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 34, 36, 40, 42

Il punteggio totale alla sottoscala **Other-oriented** si ottiene sommando i seguenti item:

2, 3, 4, 7, 10, 16, 19, 22, 24, 26, 27, 29, 38, 43, 45

Il punteggio totale alla sottoscala **Socially-prescribed** si ottiene sommando i seguenti item:

5, 9, 11, 13, 18, 21, 25, 30, 31, 33, 35, 37, 39, 41, 44

La MPS non è una misura clinica, quindi non esiste un cut-off clinico, ma più alto è il punteggio su ciascuna scala, più disadattivi possono risultare gli atteggiamenti e i comportamenti perfezionistici, specialmente se sono legati ad un evento stressante significativo.

- In generale, avere un alto perfezionismo self-oriented è associato ad una maggiore produttività, successo nella carriera e coscienziosità.
- Avere un alto perfezionismo other-oriented può determinare una certa difficoltà a delegare agli altri, di conseguenza si può essere percepiti dagli altri altamente critici / giudicanti.
- Avere un elevato perfezionismo socially-prescribed è associato a un maggior rischio di ansia, depressione e persino rischio suicidario se la persona sperimenta un importante ostacolo (percepisce che gli altri sono delusi / altamente critici nei confronti delle proprie capacità) e non è in grado di mettere le critiche in prospettiva.