

Almost Perfect Scale-Revised (Dutch)

De volgende vragen zijn opgesteld om vast te kunnen stellen hoe mensen over zichzelf denken en over hun prestaties. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Wilt u a.u.b. alle vragen beantwoorden? Ga af op uw eerste indruk en denk bij iedere vraag niet te lang na.

1 = Helemaal mee oneens

2 = Grotendeels mee oneens

3 = Enigszins mee oneens

4 = Niet mee eens en niet mee oneens

5 = Enigszins mee eens

6 = Grotendeels mee eens

7 = Helemaal mee eens

1. Ik hanteer hoge standaarden voor mijn prestaties op het werk of op school.	1	2	3	4	5	6	7
2. Ik ben een orderlijk persoon.	1	2	3	4	5	6	7
3. Ik voel me vaak gefrustreerd omdat ik mijn doelen niet kan halen.	1	2	3	4	5	6	7
4. Netheid is belangrijk voor mij.	1	2	3	4	5	6	7
5. Als je niet veel van jezelf verwacht, dan zul je ook nooit slagen.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ook als ik het beste uit mezelf haal is dat nog niet goed genoeg voor mij.	1	2	3	4	5	6	7
7. Ik vind dat dingen altijd netjes op hun plaats teruggezet moeten worden.	1	2	3	4	5	6	7
8. Ik heb hoge verwachtingen van mijzelf.	1	2	3	4	5	6	7
9. Ik voldoe zelden aan de hoge eisen die ik mijzelf stel.	1	2	3	4	5	6	7
10. Ik hou ervan om altijd georganiseerd en gedisciplineerd te zijn.	1	2	3	4	5	6	7
11. Mijn best doen lijkt nooit voldoende te zijn.	1	2	3	4	5	6	7
12. Ik stel hele hoge eisen aan mezelf.	1	2	3	4	5	6	7
13. Ik ben nooit tevreden met mijn prestaties.	1	2	3	4	5	6	7
14. Ik verwacht het beste van mijzelf.	1	2	3	4	5	6	7
15. Het baart mij vaak zorgen dat ik niet kan voldoen aan mijn eigen verwachtingen.	1	2	3	4	5	6	7
16. Mijn prestaties voldoen zelden aan mijn eigen normen.	1	2	3	4	5	6	7
17. Zelfs als ik weet dat ik mijn best heb gedaan, ben ik niet tevreden.	1	2	3	4	5	6	7
18. Ik probeer mijn best te doen bij alles wat ik doe.	1	2	3	4	5	6	7
19. Ik ben zelden in staat om aan mijn eigen hoge prestatie-eisen te voldoen.	1	2	3	4	5	6	7
20. Ik ben praktisch nooit tevreden met mijn prestaties.	1	2	3	4	5	6	7
21. Ik heb bijna nooit het gevoel dat wat ik heb gedaan goed genoeg is.	1	2	3	4	5	6	7
22. Ik heb een sterke behoefte om excellentie na te streven.	1	2	3	4	5	6	7
23. Ik ben vaak teleurgesteld na afloop van een taak omdat ik weet dat ik het beter had kunnen doen.	1	2	3	4	5	6	7

Scoring Key

Standards = 1, 5, 8, 12, 14, 18, 22,

Order = 2, 4, 7, 10,

Discrepancy = 3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23

Reference Dutch version:

Van Yperen, N.W. & Hagedoorn, M. (2008). Living up to high standards and psychological distress. *European Journal of Personality*, 22, 337-346.