

PERFEKCIONISMA APTAUJA (ĪSĀ FORMA)

Almost Perfect Scale-Revised (Latvian)

Translated by: Renāte Buliņa <renate.bulina@gmail.com>

Aptaujas tulkojumu un adaptāciju latviešu valodā veica Renāte Buliņa sava maģistra darba "Perfekcionisma, pašefektivitātes un subjektīvās labklājības saistība" zinātniskā pētījuma ietvaros Latvijas Universitātes profesionālajā maģistra programmā "Psiholoģija" 2009. gadā. Pētījuma rezultāti tika prezentēti 11. Eiropas psiholoģiskās novērtēšanas konferencē (Rīga, 2011); kā arī zinātniskais raksts par šo pētījumu publicēts 2014. gadā - starptautiskajā recenzētajā žurnālā "Psychology Research" (ISSN 2159-5542).

Atslēga:

Aptauja sastāv no 23 apgalvojumiem, kas jānovērtē skalā no 1 līdz 7, kur 1 ir „nemaz nepiekrītu”, bet 7 – „pilnībā piekrītu”. Katrs apgalvojums ietilpst kādā no trīs skalām:

1. skala – Standarti - 1., 5., 8., 12., 14., 18. un 22. apgalvojums;
2. skala – Kārtība - 2., 4., 7. un 10. apgalvojums;
3. skala – Pretrunas - 3., 6., 9., 11., 13., 15., 16., 17., 19., 20., 21. un 23. apgalvojums.

Ja respondentam ir augsti rādītāji Standartu un Kārtības skalā, tad tiek pieņemts, ka viņš ir adaptīvais perfekcionists, bet, ja respondentam ir augsti visu trīs skalu rezultāti (Standarti, Kārtība un Pretrunas), tad tiek pieņemts, ka viņš ir neadaptīvs perfekcionists.

Ja respondents neatbilst minētajiem kritērijiem, tad tiek pieņemts, ka viņš ir neperfekcionists.

Kronbaha alfa Perfekcionisma aptaujas apakšskalām (N=254, no kuriem adaptīvā perfekcionisma grupa n=30; neadaptīvā perfekcionisma grupa n=44; neperfekcionisma grupa n=180):

Standarti $\alpha=0,83$;

Kārtība $\alpha=0,82$;

Pretrunas $\alpha=0,93$.

Atsauces:

Buliņa, R. (2009). Perfekcionisma, pašefektivitātes un subjektīvās labklājības saistība. Rīga: Latvijas Universitāte. Npublicēts.

Buliņa, R. (2011, August). Relations between perfectionism, self-efficacy and subjective well-being. In M. Raščevska (Ed.), *Book for programme - abstracts of the 11th European Conference on Psychological Assessment* (pp. 132-133). Riga, Latvia: European Association of Psychological Assessment.

Buliņa, R. (2014). Relations Between Adaptive and Maladaptive Perfectionism, Self-Efficacy, and Subjective Well-Being. *Psychology Research*, 4(10), 835-842.

Buliņa, R. (2014). Relations Between Adaptive and Maladaptive Perfectionism, Self-Efficacy, and Subjective Well-Being. *Psychology Research*, 4(10), 835-842.

Piedāvātie apgalvojumi ir izveidoti, lai noteiktu cilvēku attieksmes pret sevi, savu sniegumu un citiem cilvēkiem. Nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Lūdzu, sniedziet atbildes par visiem apgalvojumiem. Atbildot, balstieties uz saviem pirmajiem iespaidiem un netērējiet pārāk daudz laika katram apgalvojumam. Novērtējiet, cik lielā mērā Jūs piekrītat katram apgalvojumam, izmantojot piedāvātās atbilžu iespējas. Atzīmējiet atbilstošo atbildes variantu blakus katram apgalvojumam.

1 - Nemaz nepiekrītu

2 – Lielā mērā nepiekrītu

3 - Mazliet nepiekrītu

4 - Ne piekrītu, ne nepiekrītu

5 – Mazliet piekrītu

6 – Lielā mērā piekrītu

7 - Pilnībā piekrītu

1. Man ir augstas prasības pret savu sniegumu darbā vai skolā.	1	2	3	4	5	6	7
2. Es esmu akurāts cilvēks.	1	2	3	4	5	6	7
3. Es bieži jūtos satraukts, jo es nevaru sasniegt savus mērķus.	1	2	3	4	5	6	7
4. Man ir svarīgs kārtīgums.	1	2	3	4	5	6	7
5. Ja es no sevis neprasīšu daudz, es nekad negūšu panākumus.	1	2	3	4	5	6	7
6. Mans labākais sniegums nekad nešķiet man pietiekami labs.	1	2	3	4	5	6	7
7. Es domāju, ka lietas ir jānovieto to īstajās vietās.	1	2	3	4	5	6	7
8. Es no sevis daudz sagaidu.	1	2	3	4	5	6	7
9. Es reti kad sasniedzu savus augstos standartus.	1	2	3	4	5	6	7
10. Man patīk vienmēr būt organizētam un disciplinētam.	1	2	3	4	5	6	7
11. Pat izdarot visu tik labi, cik vien iespējams, nekad nešķiet, ka ar to ir bijis pietiekami.	1	2	3	4	5	6	7
12. Es sev uzstādu ļoti augstus standartus.	1	2	3	4	5	6	7
13. Es nekad neesmu apmierināts ar saviem sasniegumiem.	1	2	3	4	5	6	7
14. Es no sevis sagaidu vislabāko.	1	2	3	4	5	6	7
15. Es bieži raizējos par to, ka nespēšu attaisnot pats savas gaidas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Mans sniegums reti kad atbilst maniem standartiem.	1	2	3	4	5	6	7
17. Es neesmu apmierināts pat tad, kad es zinu, ka es esmu izdarījis visu tik labi, cik vien iespējams.	1	2	3	4	5	6	7
18. Visu, ko es daru, es mēģinu darīt tik labi, cik vien labi iespējams.	1	2	3	4	5	6	7
19. Es reti esmu spējīgs sasniegt paša izvirzītos augstos standartus uzdevumu izpildē.	1	2	3	4	5	6	7
20. Es gandrīz nekad neesmu apmierināts ar savu sniegumu.	1	2	3	4	5	6	7
21. Es gandrīz nekad nejūtu, ka tas, ko es esmu paveicis, ir pietiekami labi.	1	2	3	4	5	6	7
22. Man ir spēcīga vajadzība tiekties pēc izcilības.	1	2	3	4	5	6	7
23. Es bieži jūtu vilšanos pēc uzdevuma paveikšanas, jo es zinu, ka es varēju to izdarīt labāk.	1	2	3	4	5	6	7