

Beveik tobulumo skalė (pataisyta) (*angl. Almost Perfect Scale-Revised*) (Slaney ir kt., 2001)

Šios skalės teiginiai skirti išmatuoti žmonių nuostatas apie save, savo pasiekimus ir apie kitus žmones. Čia nėra teisingų ar neteisingų atsakymų. Prašome atsakyti į visus teiginius. Atsakinėdami vadovaukitės pirmu įspūdžiu ir neskirkite daug laiko kiekvienam teiginiui.

Naudodami pateikiamą skalę įvertinkite, kiek jums tinka kiekvienas teiginys.

1 Visiškai nesutinku	2 Nesutinku	3 Šiek tiek nesutinku	4 Nei taip, nei ne	5 Šiek tiek sutinku	6 Sutinku	7 Visiškai sutinku
----------------------------	----------------	-----------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------	--------------------------

- _____ 1. Keliu sau aukštus reikalavimus darbe ir moksle.
- _____ 2. Esu tvarkingas žmogus.
- _____ 3. Dažnai jaučiu frustraciją, nes negaliu pasiekti savo tikslų.
- _____ 4. Man svarbu tvarkingumas.
- _____ 5. Jei daug iš savęs nesitikėsi, niekada daug nepasieksi.
- _____ 6. Man niekada neužtenka to, ką pasiekiu net ir didžiausiomis pastangomis.
- _____ 7. Manau, kad daiktai turi būti savo vietose.
- _____ 8. Daug iš savęs tikiuosi.
- _____ 9. Retai atitinku savo aukštus reikalavimus.
- _____ 10. Man patinka visada būti organizuotai(-am) ir disciplinuotai(-am).
- _____ 11. Manęs vis netenkina tai, ką pavyksta pasiekti net ir kai labai stengiuosi.
- _____ 12. Keliu sau labai aukštus reikalavimus.
- _____ 13. Niekada nebūnu patenkinta(-s) savo pasiekimais.
- _____ 14. Iš savęs tikiuosi geriausių rezultatų.
- _____ 15. Dažnai jaudinuosi, kad nepateisinsiu savo lūkesčių.
- _____ 16. Mano pasiekimai retai atitinka reikalavimus, kuriuos sau keliu.
- _____ 17. Nebūnu patenkinta(-s) net kai žinau, kad padariau viską, ką galėjau.
- _____ 18. Ką bedaryčiau, stengiuosi tai atlikti kuo geriau.
- _____ 19. Man retai pavyksta atitikti sau keliamus aukštus reikalavimus.
- _____ 20. Beveik niekada nebūnu patenkinta(-s) savo rezultatais.
- _____ 21. Man beveik niekada neatrodo, kad tai, ką padariau, yra pakankamai gerai.
- _____ 22. Jaučiu stiprų poreikį siekti aukščiausio.
- _____ 23. Atlikusi(-ęs) užduotį, dažnai jaučiu nusivylimą, nes žinau, kad galėjau ir geriau.

Translated by: **Simona Kontrimienė** <simona.kontrimiene@flf.vu.lt>