

Almost Perfect Scale-Revised (Polish)

Instrukcja:

Poniższe stwierdzenia służą do oceny postaw ludzi wobec samych siebie, swoich wyników oraz innych ludzi. Nie ma tutaj dobrych ani złych odpowiedzi na żadne ze stwierdzeń. Proszę, odpowiedz na każde z pytań. Wybierając odpowiedź kieruj się swoim pierwszym wrażeniem i nie poświęcaj zbyt dużo czasu na poszczególne stwierdzenia.

Odpowiedz używając siedmiostopniowej skali - aby określić stopień zgodności stwierdzeń z Twoimi postawami. Wybraną odpowiedź zaznacz kółkiem na skali znajdującej się po prawej stronie każdego stwierdzenia.

Kiedy skończysz, upewnij się, że zaznaczyłeś/zaznaczyłaś odpowiedź do każdego ze stwierdzeń.

Skala:

	1	2	3	4	5	6	7						
	Zdecydowanie się nie zgadzam	Nie zgadzam się	Raczej się nie zgadzam	Trudno powiedzieć	Raczej się zgadzam	Zgadzam się	Zdecydowanie się zgadzam						
1.	Mam wysokie standardy osobiste w pracy i/lub w szkole/na uczelni.						1	2	3	4	5	6	7
2.	Jestem osobą uporządkowaną.						1	2	3	4	5	6	7
3.	Często czuję się sfrustrowana/sfrustrowany, ponieważ nie mogę osiągnąć swoich celów.						1	2	3	4	5	6	7
4.	Porządek jest dla mnie ważny.						1	2	3	4	5	6	7
5.	Jeżeli nie wymagasz od siebie dużo, nigdy nie osiągniesz sukcesu.						1	2	3	4	5	6	7
6.	Moje starania zawsze wydają mi się niewystarczające.						1	2	3	4	5	6	7
7.	Uważam, że rzeczy należy odkładać na swoje miejsce.						1	2	3	4	5	6	7
8.	Mam wysokie oczekiwania wobec siebie.						1	2	3	4	5	6	7
9.	Rzadko udaje mi się sprostać moim wysokim oczekiwaniom.						1	2	3	4	5	6	7
10.	Lubię być zawsze zorganizowana/zorganizowany i zdyscyplinowana/zdyscyplinowany.						1	2	3	4	5	6	7
11.	Dawanie z siebie wszystkiego nigdy nie wydaje mi się być wystarczające.						1	2	3	4	5	6	7
12.	Stawiam sobie bardzo wysokie wymagania.						1	2	3	4	5	6	7
13.	Nigdy nie jestem zadowolona/zadowolony z moich osiągnięć.						1	2	3	4	5	6	7
14.	Oczekuję od siebie wszystkiego, co najlepsze.						1	2	3	4	5	6	7
15.	Często martwię się, że nie sprostam własnym oczekiwaniom.						1	2	3	4	5	6	7
16.	Moje wyniki rzadko spełniają moje standardy.						1	2	3	4	5	6	7
17.	Nie jestem zadowolona/zadowolony z siebie, nawet jeśli wiem, że dałem/dałam z siebie wszystko.						1	2	3	4	5	6	7
18.	Staram się dać z siebie wszystko w każdym wykonywanym działaniu czy zadaniu.						1	2	3	4	5	6	7
19.	Rzadko jestem w stanie sprostać moim wysokim standardom wykonania.						1	2	3	4	5	6	7
20.	Prawie nigdy nie jestem usatysfakcjonowana/usatysfakcjonowany moim poziomem wykonania.						1	2	3	4	5	6	7
21.	Prawie nigdy nie czuję, że to co zrobiłam/zrobiłem jest wystarczająco dobre.						1	2	3	4	5	6	7
22.	Mam silną potrzebę dążenia do doskonałości.						1	2	3	4	5	6	7
23.	Często czuję rozczarowanie po wykonaniu zadania, ponieważ wiem, że mogłam/mogłem je zrobić lepiej.						1	2	3	4	5	6	7

Źródło:

Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. S., & Johnson, D. G. (1996). *The Almost Perfect Scale–Revised*. Unpublished manuscript, The Pennsylvania State University, University Park.

Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). *The revised Almost Perfect Scale*. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130–145.

OBLICZANIE WYNIKÓW APS-R

Standardy: 1, 5, 8, 12, 14, 18, 22

Porządek: 2, 4, 7, 10

Rozbieżność: 3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23

Zsumuj pozycje odpowiadające trzem podskalom, aby uzyskać wyniki w zakresie Standardów, Porządku i Rozbieżności.

Translated by: Izabela Chelstowska <i.chelstowska@student.uw.edu.pl>