

Escala de Perfeccionismo - *Almost Perfect Scale – Revised (BR)*

Como citar esse trabalho: Soares, F.H.R., Carvalho, A.V., Keegan, E., Neufeld, C.B., & Mansur-Alves, M. (2020). Adaptação e Validação da Escala de Perfeccionismo *Almost Perfect Scale – Revised* para o Português Brasileiro. *Revista Avaliação Psicológica*, 19(3), 310-321. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2020.1903.17282.09>

Nome: _____ Instituição _____

Os itens a seguir foram feitos para avaliar as atitudes que as pessoas têm em relação a elas mesmas, ao seu desempenho e sobre os outros. Não existem respostas certas e nem erradas. Por favor, responda a todos os itens e não gaste muito tempo em uma única questão, use sua primeira impressão para responder. Responda a cada um dos itens usando a escala abaixo para descrever o quanto você concorda com cada um deles.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------------------|----------|-----------------------|--------|-----------------------|----------|---------------------|
| Discordo Totalmente | Discordo | Discordo Parcialmente | Neutro | Concordo Parcialmente | Concordo | Concordo Totalmente |

| 1 | Item | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Mantenho meus padrões de desempenho elevados na escola ou no trabalho. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | Sou uma pessoa organizada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | Frequentemente me sinto frustrado (a) por não conseguir atingir meus objetivos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | Limpeza (asseio) é importante para mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | Se você não espera muito de si mesmo (a), nunca terá sucesso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | "O meu melhor" nunca parece ser o bastante para mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | Acredito que as coisas devem ser colocadas cada uma em seu lugar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | Tenho expectativas elevadas para mim mesmo (a). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9 | Poucas vezes correspondo aos meus padrões elevados de desempenho. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10 | Gosto de ser sempre organizado (a) e disciplinado (a). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11 | Fazer o meu melhor nunca parece ser o suficiente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12 | Estabeleço padrões muito elevados de desempenho para mim mesmo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13 | Nunca estou satisfeito (a) com as minhas conquistas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14 | Espero sempre o melhor de mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | Constantemente me preocupo em não corresponder às minhas próprias expectativas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16 | Meu desempenho raramente corresponde aos padrões que estabeleço para mim mesmo (a). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17 | Nunca fico satisfeito (a) mesmo quando sei que fiz o meu melhor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18 | Eu tento dar o meu melhor em tudo o que faço. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19 | Raramente sou capaz de atingir meus padrões elevados de desempenho. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20 | Quase nunca estou satisfeito (a) com meu desempenho. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21 | Quase nunca sinto que o que eu fiz é bom o bastante. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22 | Tenho uma forte necessidade de esforçar-me para conseguir excelência. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23 | Geralmente fico desapontado (a) quando termino uma tarefa, pois penso que poderia ter feito melhor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Cálculo das pontuações (APS-R/BR)

1. Padrões: itens 1, 5, 8, 12, 14, 18, 22.
2. Ordem: itens 2, 4, 7, 10.
3. Discrepância: itens 3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23