

Almost Perfect Scale-Revised (Russian Version)
Почти совершенная шкала (Русская версия)

Instructions

The following items are designed to measure attitudes people have toward themselves, their performance, and toward others. There are no right or wrong answers. Please respond to all of the items. Use your first impression and do not spend too much time on individual items in responding. Respond to each of the items using the scale below to describe your degree of agreement with each item.

Инструкция

Следующие утверждения направлены на измерение отношения людей к себе, своей результативности и отношения к другим людям. Здесь не существует верных или неверных ответов. Пожалуйста, дайте ответы на все утверждения. Ваше первое мнение будет верным, не требуется долго обдумывать ответ на каждый вопрос. Пожалуйста, отметьте свою степень согласия с каждым утверждением.

1	2	3	4	5	6	7
Strongly Disagree	Disagree	Slightly Disagree	Neutral	Slightly Agree	Agree	Strongly Agree
Абсолютно не согласен/-сна	Не согласен/-сна	Скорее не согласен/-сна	Нейтральное мнение	Скорее согласен/-сна	Согласен/-сна	Абсолютно согласен/-сна

Items	Ratings						
1. I have high standards for my performance at work or at school. 1. У меня высокий уровень ожиданий по поводу моих результатов в работе или в учебе.	1	2	3	4	5	6	7
2. I am an orderly person. 2. Я – организованный человек.	1	2	3	4	5	6	7
3. I often feel frustrated because I can't meet my goals. 3. Я часто расстраиваюсь из-за того, что не могу достичь своих целей.	1	2	3	4	5	6	7
4. Neatness is important to me. 4. Аккуратность важна для меня.	1	2	3	4	5	6	7
5. If you don't expect much out of yourself, you will never succeed. 5. Если не требовать от себя многого, то я никогда не достигну успеха.	1	2	3	4	5	6	7
6. My best just never seems to be good enough for me. 6. Мои лучшие успехи мне никогда не кажутся достаточно хорошими.	1	2	3	4	5	6	7
7. I think things should be put away in their place. 7. Я считаю, что все вещи должны находиться на своих местах.	1	2	3	4	5	6	7
8. I have high expectations for myself. У меня высокие ожидания в отношении себя.	1	2	3	4	5	6	7
9. I rarely live up to my high standards. 9. Я редко оправдываю свои высокие ожидания.	1	2	3	4	5	6	7
10. I like to always be organized and disciplined. 10. Мне нравится быть всегда организован-ым/-ой и дисциплинирован-ым/-ой.	1	2	3	4	5	6	7
11. Doing my best never seems to be enough. 11. Мои лучшие достижения никогда не бывают достаточно хороши.	1	2	3	4	5	6	7
12. I set very high standards for myself. 12. Я устанавливаю для себя высокую планку стандартов.	1	2	3	4	5	6	7
13. I am never satisfied with my accomplishments. 13. Я никогда не удовлетворен/-а своими достижениями.	1	2	3	4	5	6	7
14. I expect the best from myself. 14. Я ожидаю от себя самого лучшего.	1	2	3	4	5	6	7

15. I often worry about not measuring up to my own expectations. 15. Я часто беспокоюсь, что не дотягиваю до уровня своих стандартов.	1	2	3	4	5	6	7
16. My performance rarely measures up to my standards. 16. Мои результаты редко достигает уровня моих стандартов.	1	2	3	4	5	6	7
17. I am not satisfied even when I know I have done my best. 17. Я не испытываю удовлетворения, даже когда знаю, что сделал все, что мог/-ла.	1	2	3	4	5	6	7
18. I try to do my best at everything I do. 18. Я стараюсь сделать максимально хорошо все, чем я занят/-а.	1	2	3	4	5	6	7
19. I am seldom able to meet my own high standards of performance. 19. Я редко могу соответствовать высокому уровню своих ожиданий по поводу результатов.	1	2	3	4	5	6	7
20. I am hardly ever satisfied with my performance. 20. Я редко когда удовлетворен/-а своими результатами.	1	2	3	4	5	6	7
21. I hardly ever feel that what I've done is good enough. 21. Я редко когда чувствую, что то, что я сделал, достаточно хорошо.	1	2	3	4	5	6	7
22. I have a strong need to strive for excellence. 22. У меня сильная потребность стремиться к превосходным успехам.	1	2	3	4	5	6	7
23. I often feel disappointment after completing a task because I know I could have done better. 23. Я часто испытываю разочарование после завершения задания, потому что я знаю, что мог/-ла бы выполнить его лучше.	1	2	3	4	5	6	7

APS-R Source:

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.

Russian Translation:

The Russian APS-R was translated by Dr. Tatiana M. Permyakova <tpermyakova@hse.ru> (National Research University Higher School of Economics), and Dr. Marina S. Sheveleva <msheveleva@hse.ru> (National Research University Higher School of Economics) through a 3-step back-translation process.

Scoring – APS-R:

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

Sum up the items corresponding to the three subscales to get your scores on *Standards*, *Order*, and *Discrepancy*.