

Almost Perfect Scale-Revised (APS-R) – Persian/Farsi Version

لطفاً هر یک از سوالات زیر را بخوانید و از بین 7 گزینه، گزینه موردنظر را علامت بزنید.

7	6	5	4	3	2	1
کاملاً موافقم	موافقم	نسبتاً موافقم	نظری ندارم	نسبتاً مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم

7	6	5	4	3	2	1	
7	6	5	4	3	2	1	1. من برای عملکردم در محیط کار و مدرسه معیارهای بالایی دارم.
7	6	5	4	3	2	1	2. من غالباً احساس ناکامی می‌کنم به خاطر اینکه نمی‌توانم به اهدافم برسم.
7	6	5	4	3	2	1	3. اگر انتظارات زیادی از خودتان نداشته باشید هرگز موفق نخواهید شد.
7	6	5	4	3	2	1	4. حداکثر تلاشم هم هرگز به اندازه کافی برایم خوب به نظر نمی‌رسد.
7	6	5	4	3	2	1	5. من از خودم انتظارات بالایی دارم.
7	6	5	4	3	2	1	6. من به‌ندرت مطابق معیارهای بالای خودم زندگی می‌کنم.
7	6	5	4	3	2	1	7. حداکثر تلاشم هم هرگز کافی به نظر نمی‌رسد.
7	6	5	4	3	2	1	8. من معیارهای خیلی بالایی برای خودم تعیین می‌کنم.
7	6	5	4	3	2	1	9. از موفقیت‌هایم هرگز رضایت ندارم.
7	6	5	4	3	2	1	10. من از خودم بالاترین انتظارات را دارم.
7	6	5	4	3	2	1	11. غالباً در مورد اینکه از عهده انتظارات خودم برنیایم نگران می‌شوم.
7	6	5	4	3	2	1	12. عملکردم به‌ندرت با معیارهایم برابری می‌کند.
7	6	5	4	3	2	1	13. حتی زمانی که میدانم نهایت تلاشم را کرده‌ام، باز هم راضی نیستم.
7	6	5	4	3	2	1	14. من به‌ندرت قادرم به معیارهای بالای عملکردم برسم.
7	6	5	4	3	2	1	15. در انجام دادن هر چیزی تلاش می‌کنم بهترین عملکردم را داشته باشم.
7	6	5	4	3	2	1	16. از عملکردم به‌ندرت رضایت دارم.
7	6	5	4	3	2	1	17. من به‌ندرت احساس می‌کنم هرکاری که کرده‌ام؛ به اندازه کافی خوب بوده است.
7	6	5	4	3	2	1	18. من شدیداً نیاز دارم که برای سرآمد بودن تلاش کنم.
7	6	5	4	3	2	1	19. غالباً بعد از انجام هر کاری احساس ناامیدی می‌کنم چون می‌دانم که می‌توانستم آن کار را بهتر انجام دهم.