

Almost Perfect Scale-Revised APS-R

NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE

Naslednje trditve so oblikovane tako, da merijo odnos, ki ga imajo ljudje do samih sebe, svoje uspešnosti in do drugih. Ni pravih in napačnih odgovorov. Prosim, podajte odgovor za vse spodnje trditve. Pri odgovarjanju sledite svojemu prvemu odzivu in se ne zaustavljajte preveč časa.

Na vsako trditev odgovorite s pomočjo spodnje lestvice, ki naj opiše Vašo stopnjo strinjanja z vsako postavko. Za vsako postavko obkrožite ustrezno številko.

- 1=močno se ne strinjam
- 2=ne strinjam se
- 3=nekoliko se ne strinjam
- 4=sem neodločen/a
- 5=nekoliko se strinjam
- 6=strinjam se
- 7=močno se strinjam

1.	Imam visoke standarde glede svoje službene/študijske/šolske uspešnosti.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Sem urejena oseba.	1 2 3 4 5 6 7
3.	Pogosto čutim frustracijo, ker ne dosežem svojih ciljev.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Urejenost je zame pomembna.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Če ne pričakuješ dovolj od samega sebe, nikoli ne uspeš.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Tudi, kadar dam vse od sebe, čutim, da to zame ni dovolj.	1 2 3 4 5 6 7
7.	Menim, da morajo biti stvari pospravljene na svoje mesto.	1 2 3 4 5 6 7
8.	Zase imam visoka pričakovanja.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Redko izpolnim svoje visoke standarde.	1 2 3 4 5 6 7
10.	Vedno sem rad/a organiziran/a in discipliniran/a.	1 2 3 4 5 6 7
11.	Tudi ko delam najboljše možno, se to nikoli ne zdi dovolj.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Postavljam si zelo visoke standarde.	1 2 3 4 5 6 7
13.	Nikoli nisem zadovoljen/zadovoljna s tem, kar dosežem.	1 2 3 4 5 6 7
14.	Od sebe pričakujem najboljše.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Pogosto me skrbi, da nisem kos lastnim pričakovanjem.	1 2 3 4 5 6 7
16.	Moji dosežki redko dosežejo moje standarde.	1 2 3 4 5 6 7
17.	Tudi takrat, ko vem, da sem dal/a vse od sebe, nisem zadovoljen/zadovoljna.	1 2 3 4 5 6 7
18.	Pri vsem kar počnem, skušam dati vse od sebe.	1 2 3 4 5 6 7
19.	Redkokdaj sem sposoben/sposobna doseči moje visoke standarde pri delu.	1 2 3 4 5 6 7
20.	Redkokdaj sem zadovoljen/zadovoljna s svojimi dosežki.	1 2 3 4 5 6 7
21.	Komaj kdaj čutim, da je to, kar naredim, dovolj dobro.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Imam močno potrebo po tem, da si prizadevam za odličnost.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Pogosto čutim razočaranje po zaključeni nalogi, saj vem, da bi lahko naredil/a bolje.	1 2 3 4 5 6 7

Navodila za vrednotenje:

- Običajna vrednost: 1, 5, 8, 12, 14, 18, 22
- Red: 2, 4, 7, 10
- Odstopanje: 3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 21, 23

Seštejte postavke, ki veljajo za posamezne podkategorije, da dobite rezultat za običajno vrednost, red in odstopanje.

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.

Klasifikacija (Rice in Ashby, 2007)

- Če je Vaša običajna vrednost manjša od 42 niste perfekcionista.
- Če je Vaša običajna vrednost 42 ali več spadate med perfekcionista.
- Če je Vaša vrednost odstopanja 42 ali več spadate med neprilagodljive perfekcionista, v kolikor pa je nižja od 42 spadate med prilagodljive perfekcionista.

Translated by: Tjaša Srnko Rauh <tjasa.srnko@gmail.com>

Tanja Pate <tanja.pate@teof.uni-lj.si>