APS-R

Échelle du perfectionnisme quasi-parfait (APS-R)

L'APS-R est une échelle d'auto-évaluation permettant de mesurer les dimensions du perfectionnisme, notamment les standards élevés, le désordre perçu et le malaise face aux attentes. Cette échelle vise à distinguer entre perfectionnisme adaptatif et inadaptatif chez les individus.

Nombre de questions	23 questions
Durée estimée	10 minutes
Langue	Français
Nom original	Almost Perfect Scale — Revised
Public cible	Adulte, adolescent
Auteurs	Robert B. Slaney, Stephen A. Rice, R. Sue Mobley, Steven T. Trippi, Jennifer S. Ashby (2001)
Catégorie	Global

Aperçu des 23 questions

Mes standards pour ma performance au travail ou à l'école sont hauts.

Pas du tout d'accord | En désaccord | Un peu en désaccord | Neutre | Un peu d'accord | D'accord | Complètement d'accord

Je suis une personne ordonné(e).

Pas du tout d'accord | En désaccord | Un peu en désaccord | Neutre | Un peu d'accord | D'accord | Complètement d'accord

Souvent, je me sens frustré(e), parce que je ne peux pas atteindre mes buts.

Pas du tout d'accord | En désaccord | Un peu en désaccord | Neutre | Un peu d'accord | D'accord | Complètement d'accord

La netteté est importante pour moi.

Pas du tout d'accord | En désaccord | Un peu en désaccord | Neutre | Un peu d'accord | D'accord | Complètement d'accord

Si tu ne t'attends pas à beaucoup de toi-même, tu ne réussiras jamais.

Pas du tout d'accord | En désaccord | Un peu en désaccord | Neutre | Un peu d'accord | D'accord | Complètement d'accord

Cotations & interprétations

Chaque item est coté sur une échelle de Likert à 7 points allant de 'fortement en désaccord' à 'fortement d'accord'. Les scores sont additionnés pour obtenir des scores pour les sous-échelles (standards, désordre, malaise). Les scores élevés sur la sous-échelle 'standards' combinés avec des scores faibles sur 'désordre' indiquent un perfectionnisme adaptatif.