APS-R

Nesten perfekt-skalaen, revidert utgave (APS-R)

APS-R er en selvrapporteringsskala som måler dimensjoner ved perfeksjonisme, særlig høye standarder, opplevd uorden og ubehag med forventninger. Skalaen har som mål å skille mellom adaptiv og maladaptiv perfeksjonisme.

Antall spørsmål	23 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Almost Perfect Scale — Revised
Målgruppe	Voksne, ungdom
Forfattere	Robert B. Slaney, Stephen A. Rice, R. Sue Mobley, Steven T. Trippi, Jennifer S. Ashby (2001)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 23 spørsmålene

Jeg har høye krav til hvordan jeg presterer på jobb eller på skolen.

Helt uenig | Uenig | Litt uenig | Nøytral | Litt enig | Enig | Helt enig

Jeg er en ordentlig person.

Helt uenig | Uenig | Litt uenig | Nøytral | Litt enig | Enig | Helt enig

Jeg føler meg ofte frustrert fordi jeg ikke klarer å nå målene mine.

Helt uenig | Uenig | Litt uenig | Nøytral | Litt enig | Enig | Helt enig

Det er viktig for meg at det er ryddig.

Helt uenig | Uenig | Litt uenig | Nøytral | Litt enig | Enig | Helt enig

Hvis du ikke forventer mye av deg selv, kommer du aldri til å lykkes.

Helt uenig | Uenig | Litt uenig | Nøytral | Litt enig | Enig | Helt enig

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en Likert-skala med 7 punkter fra «helt uenig» til «helt enig». Skårene summeres til delskalaskårer (standarder, uorden, ubehag). Høye skårer på delskalaen «standarder» kombinert med lave skårer på «uorden» viser adaptiv perfeksjonisme.