PSS

Skala for personlige standarder (PSS)

Skala for personlige standarder er en del av perfeksjonismeskalaen utviklet av Frost og Marten. Den er utviklet for å måle en persons grad av perfeksjonisme, særlig med hensyn til de personlige standardene personen setter for seg selv.

Antall spørsmål	7 spørsmål
Estimert tid	15 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Personal Standards Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Randy O. Frost, Patricia Marten, Cathleen Lahart, Robin Rosenblate (1990)

Forhåndsvisning av de 7 spørsmålene

Hvis jeg ikke setter de høyeste kravene til meg selv, ender jeg sannsynligvis opp som en annenrangs person.

1 - Helt uenig | 2 | 3 | 4 | 5 - Helt enig

Det er viktig for meg å være grundig kompetent i alt jeg gjør.

1 - Helt uenig | 2 | 3 | 4 | 5 - Helt enig

Jeg setter meg høyere mål enn de fleste.

1 - Helt uenig | 2 | 3 | 4 | 5 - Helt enig

Jeg er veldig flink til å fokusere innsatsen min mot å nå et mål.

1 - Helt uenig | 2 | 3 | 4 | 5 - Helt enig

Jeg har ekstremt høye mål.

1 - Helt uenig | 2 | 3 | 4 | 5 - Helt enig

Skåring og tolkning

Hvert spørsmål vurderes på en Likert-lignende skala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig). En totalskår beregnes ved å legge sammen skårene på de ulike spørsmålene. Høyere skår indikerer høyere grad av personlig perfeksjonisme.