PSS

Schaal voor persoonlijke normen (PSS)

De Personal Standards Scale maakt deel uit van de perfectionismeschaal van Frost en Marten. De schaal meet de mate van perfectionisme, met name wat betreft de persoonlijke normen die iemand zichzelf oplegt.

Aantal vragen	7 vragen
Geschatte duur	15 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Personal Standards Scale
Doelgroep	Volwassenen
Auteurs	Randy O. Frost, Patricia Marten, Cathleen Lahart, Robin Rosenblate (1990)

Voorbeeld van de 7 vragen

Als ik niet de hoogste eisen aan mezelf stel, word ik waarschijnlijk een tweederangs persoon.

1 - Helemaal mee oneens | 2 | 3 | 4 | 5 - Helemaal mee eens

Het is belangrijk voor mij dat ik in alles wat ik doe volledig competent ben.

1 - Helemaal mee oneens | 2 | 3 | 4 | 5 - Helemaal mee eens

Ik stel hogere doelen dan de meeste mensen.

1 - Helemaal mee oneens | 2 | 3 | 4 | 5 - Helemaal mee eens

Ik ben er erg goed in mijn inspanningen te richten op het bereiken van een doel.

1 - Helemaal mee oneens | 2 | 3 | 4 | 5 - Helemaal mee eens

Ik heb extreem hoge doelen.

1 - Helemaal mee oneens | 2 | 3 | 4 | 5 - Helemaal mee eens

Scoring en interpretatie

Elke vraag wordt beoordeeld op een likertschaal van 1 (helemaal mee oneens) tot 5 (helemaal mee eens). De totaalscore is de som van de scores op de verschillende vragen. Hogere scores wijzen op een hogere mate van persoonlijk perfectionisme.