APS-R

Zrewidowana skala prawie perfekcyjna (APS-R)

APS-R to skala samoopisowa mierząca wymiary perfekcjonizmu, w szczególności wysokie standardy, postrzegany nieład i dyskomfort związany z oczekiwaniami. Skala pozwala odróżnić perfekcjonizm adaptacyjny od nieadaptacyjnego.

Liczba pytań	23 pytania
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Almost Perfect Scale — Revised
Grupa docelowa	Dorośli, młodzież
Autorzy	Robert B. Slaney, Stephen A. Rice, R. Sue Mobley, Steven T. Trippi, Jennifer S. Ashby (2001)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 23 pytań

Mam wysokie standardy osobiste w pracy i/lub w szkole/na uczelni.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Trudno powiedzieć | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

Jestem osobą uporządkowaną.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Trudno powiedzieć | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

Często czuję się sfrustrowana/sfrustrowany, ponieważ nie mogę osiągnąć swoich celów.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Trudno powiedzieć | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

Porządek jest dla mnie ważny.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Trudno powiedzieć | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

Jeżeli nie wymagasz od siebie dużo, nigdy nie osiągniesz sukcesu.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Trudno powiedzieć | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Zdecydowanie się zgadzam

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na 7-stopniowej skali Likerta od „zdecydowanie się nie zgadzam” do „zdecydowanie się zgadzam”. Punkty sumuje się, aby uzyskać wyniki w podskalach (standardy, nieład, dyskomfort). Wysokie wyniki w podskali „standardy” w połączeniu z niskimi wynikami w podskali „nieład” wskazują na perfekcjonizm adaptacyjny.