PSS

Skala standardów osobistych (PSS)

Skala standardów osobistych jest częścią skali perfekcjonizmu opracowanej przez Frosta i Marten. Służy do pomiaru poziomu perfekcjonizmu, zwłaszcza w odniesieniu do standardów, jakie dana osoba sobie wyznacza.

Liczba pytań	7 pytań
Szacowany czas	15 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Personal Standards Scale
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Randy O. Frost, Patricia Marten, Cathleen Lahart, Robin Rosenblate (1990)

Podgląd 7 pytań

Jeśli nie będę stawiać sobie najwyższych wymagań, prawdopodobnie stanę się osobą drugiej kategorii.

1 - Zdecydowanie się nie zgadzam | 2 | 3 | 4 | 5 - Zdecydowanie się zgadzam

Ważne jest dla mnie, żeby wszystko, co robię, robić w pełni kompetentnie.

1 - Zdecydowanie się nie zgadzam | 2 | 3 | 4 | 5 - Zdecydowanie się zgadzam

Stawiam sobie wyższe cele niż większość ludzi.

1 - Zdecydowanie się nie zgadzam | 2 | 3 | 4 | 5 - Zdecydowanie się zgadzam

Bardzo dobrze potrafię skupić swoje wysiłki na osiągnięciu celu.

1 - Zdecydowanie się nie zgadzam | 2 | 3 | 4 | 5 - Zdecydowanie się zgadzam

Mam niezwykle wysokie cele.

1 - Zdecydowanie się nie zgadzam | 2 | 3 | 4 | 5 - Zdecydowanie się zgadzam

Obliczanie wyników i interpretacja

Każde pytanie jest oceniane na skali typu Likerta od 1 (zdecydowanie się nie zgadzam) do 5 (zdecydowanie się zgadzam). Wynik całkowity oblicza się, sumując punkty z poszczególnych pytań. Wyższe wyniki wskazują na wyższy poziom perfekcjonizmu osobistego.