APS-R

Escala de perfecionismo quase perfeito (revista) (APS-R)

A APS-R é uma escala de autorresposta que mede as dimensões do perfecionismo, em particular os padrões elevados, a desordem percebida e o desconforto face às expectativas. Esta escala visa distinguir, em cada pessoa, o perfecionismo adaptativo do perfecionismo desadaptativo.

Número de perguntas	23 perguntas
Duração estimada	10 minutos
Idioma	Português
Nome original	Almost Perfect Scale — Revised
Público-alvo	Adultos, adolescentes
Autores	Robert B. Slaney, Stephen A. Rice, R. Sue Mobley, Steven T. Trippi, Jennifer S. Ashby (2001)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 23 perguntas

Tenho padrões elevados para o meu desempenho no trabalho ou na escola.

Discordo totalmente | Discordo | Discordo ligeiramente | Neutro | Concordo ligeiramente | Concordo | Concordo totalmente

Sou uma pessoa organizada.

Discordo totalmente | Discordo | Discordo ligeiramente | Neutro | Concordo ligeiramente | Concordo | Concordo totalmente

Sinto-me muitas vezes frustrado/a por não conseguir atingir os meus objetivos.

Discordo totalmente | Discordo | Discordo ligeiramente | Neutro | Concordo ligeiramente | Concordo | Concordo totalmente

A arrumação é importante para mim.

Discordo totalmente | Discordo | Discordo ligeiramente | Neutro | Concordo ligeiramente | Concordo | Concordo totalmente

Quem não espera muito de si próprio nunca terá sucesso.

Discordo totalmente | Discordo | Discordo ligeiramente | Neutro | Concordo ligeiramente | Concordo | Concordo totalmente

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de Likert de 7 pontos, de «discordo totalmente» a «concordo totalmente». As pontuações são somadas para obter as pontuações das subescalas (padrões, desordem, desconforto). Pontuações elevadas na subescala «padrões» combinadas com pontuações baixas em «desordem» indicam um perfecionismo adaptativo.