PSS

Escala de padrões pessoais (PSS)

A Escala de padrões pessoais faz parte da escala de perfecionismo desenvolvida por Frost e Marten. Foi concebida para medir o nível de perfecionismo de uma pessoa, em particular no que diz respeito aos padrões pessoais que estabelece para si própria.

Número de perguntas	7 perguntas
Duração estimada	15 minutos
Idioma	Português
Nome original	Personal Standards Scale
Público-alvo	Adultos
Autores	Randy O. Frost, Patricia Marten, Cathleen Lahart, Robin Rosenblate (1990)

Pré-visualização das 7 perguntas

Se eu não estabelecer para mim próprio/a os padrões mais elevados, é provável que acabe por ser uma pessoa de segunda categoria

Discordo fortemente | Discordo | Nem concordo nem discordo | Concordo | Concordo fortemente

É importante para mim ser totalmente competente em tudo o que faço

Discordo fortemente | Discordo | Nem concordo nem discordo | Concordo | Concordo fortemente

Estabeleço padrões mais elevados para mim do que a maior parte das pessoas

Discordo fortemente | Discordo | Nem concordo nem discordo | Concordo | Concordo fortemente

Sou muito bom/boa a concentrar os meus esforços para atingir um objetivo

Discordo fortemente | Discordo | Nem concordo nem discordo | Concordo | Concordo fortemente

Eu tenho objetivos extremamente elevados

Discordo fortemente | Discordo | Nem concordo nem discordo | Concordo | Concordo fortemente

Cotação e interpretação

Cada pergunta é cotada numa escala de tipo Likert de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). Calcula-se uma pontuação total somando as pontuações das diferentes perguntas. Pontuações mais elevadas indicam um nível mais elevado de perfecionismo pessoal.