PSS

Skala för personliga krav (PSS)

Skalan för personliga krav ingår i den perfektionismskala som utvecklats av Frost och Marten. Den är utformad för att mäta en persons grad av perfektionism, särskilt när det gäller de personliga krav personen ställer på sig själv.

Antal frågor	7 frågor
Beräknad tid	15 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Personal Standards Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	Randy O. Frost, Patricia Marten, Cathleen Lahart, Robin Rosenblate (1990)

Förhandsgranskning av de 7 frågorna

Om jag inte ställer de högsta kraven på mig själv kommer jag sannolikt att bli en medelmåttig person.

1 - Instämmer inte alls | 2 | 3 | 4 | 5 - Instämmer helt

Det är viktigt för mig att vara fullt kompetent i allt jag gör.

1 - Instämmer inte alls | 2 | 3 | 4 | 5 - Instämmer helt

Jag sätter högre mål än de flesta människor.

1 - Instämmer inte alls | 2 | 3 | 4 | 5 - Instämmer helt

Jag är mycket bra på att fokusera mina ansträngningar på att nå ett mål.

1 - Instämmer inte alls | 2 | 3 | 4 | 5 - Instämmer helt

Jag har extremt höga mål.

1 - Instämmer inte alls | 2 | 3 | 4 | 5 - Instämmer helt

Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en skala av Likerttyp från 1 (instämmer inte alls) till 5 (instämmer helt). En totalpoäng beräknas genom att poängen på de olika frågorna summeras. Högre poäng anger en högre grad av personlig perfektionism.